خواطر إنسانية

للكاتبة

مريم أنيس توفيق

إسم الكتاب : خواطر إنسانية

إخراج فني: ملتقى ابن النيل الادبي

تصميم الغلاف: ملتقى ابن النيل الأدبي

رقم الإيداع : ٢٠١٩/٣٨١٥٠

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٦٦٦٨-١٢-١٣

المدير العام : عادل التوني

المدير التنفيذي:عزة إبراهيم

٠٢٣٩٧٦٩٧١٧٦/٠١٠٠٦١٤١٦٤٥

الإهداء

إلى من علمني وهذبني و أطلعني على معالم الحياة،
أعطاني بذور الطموح
و سقا بداخلي كل حب للعمل والإنجاز، والله ينمي ولا ينسى التعب
أبدا ويأتي بالثمار......
إلى أبي حبيبي: كل ما فعلته معي محفور في قلبي
وأفخر بك دائما...
شكرا أمي لقد كنت لي نبع العطاء والحنية
إلى سر انطلاقي وحبي للحياه... من يسندني ويثق بي وبأحلامي ويدعمني.....
إلى زوجي الغالي...
إلى ابني الغالي وصديقي الأقرب رغم صغر سنه

مريم أنيس

مقدمة

كانت ولا تزال الخاطرة هي اللبنة الأولى لكل الأجناس الأدبية ، لأنها بداية التفكير في التفاعل مع مفردات الحياة ، نتاج انخراط الكاتب بوعيه وثقافته في هموم مجتمعه ، ونذكرماقاله أ.د عز الدين اسماعيل "تقف الخاطرة يبن المقال والنثر" .

وقد استخدمت الكاتبة مريم أنيس العديد من الأجناس في تناول موضوعاتها المختلفة في إطار ما أسمته " خواطر إنسانية " مثل الحكي القصصي لتقديم حكمة كما في نص " الآن أو لا " أو الشعر عندما تحدثت عن الخوف ، أو أقوال العلماء والفلاسفة في كثير من النصوص .

وكأنها تشير لنا إلى طريقة أو أسباب كتابة الخاطرة ، فقد حركت هذه المقولات في عقلها الأدبي ماجعلها تجول بخاطرها حول ما قرأته أو عاشته من تجارب .

والحقيقة أنها اختلفت في بعض الآراء مع الكثيرين " كما في نص " أحب اللون الرمادي " ، فالكل يحب أن يكون محددا إما "أبيض أو أسود " فقدمت أطروحتها وللقارىء أن يتفق أو يختلف ؛ لكنها في النهاية نجحت في خلق حوارا من نوع جديد وتناول جديد .

و"خواطر إنسانية " عنوان شائك ؛ فهي تناولت بعض الموضوعات والمواقف التي نمر بها يوميا ، وقد لانلتفت له ، وأحيانا " نسكت عنها" سواء لعدم قدرتنا على تغير مالا يروق لنا ، أو لعدم مشاركتنا في أحداثه "مثل ما قدمته حول دار المسنين "

اختلف معها كثيرا وأتفق أكثر ، لكني أقدم لكم هذا المنتج كي نشرع في تغير الكثير مما لا نرضاه في حياتنا .

والله من وراء القصد .

الشاعر عادل عبد الموجود

عضو اللجنة النقابية لاتحاد كتاب مصر

أبطال غفوتي

احلم فالواقع ممل

نعم فقد نظر إلى الأحلام قديما ـ كما قدمها "ايرك فرم" ـ على أنها آتية من قوة إلهية ، وهي خبرة من خبرات النفس ، وهي عند " فرويد " فسحة كبيرة لدوافع مكبوتة ، وفرد لها الكثير باعتبارها مادة غنية باحثة في اللاوعي الإنساني .

فبعدما ننهي أعمالنا اليومية ، ننجز كل مهامنا الروتينية، يأتي الليل لنأخذ قسطاً من الراحة ،ننعم بالهدوء والراحة لساعات حتى نستأنف ما بدأناه في تلك الحياة نغرق في بحر الحياة ونتلطم بين أمواج أثقال المعيشة وظنون الحياة وإرهاق العلاقات ، نأتي في نهاية اليوم لنسند رأسنا المملوء عن أخره بكل ما حدث وسوف يحدث ، نستغرق في الفراش منتظرين بلهفة سطوة النوم حتى نستريح من كل ما يتعبنا.
العقل مهما كان فهو محدود لا يقدر أن يسع كل الأفكار والمخاوف والأمنيات والأحلام والتفكير في الاهتمامات الساعية لتلبية الاحتياجات .

نسند رؤوسنا لننام بينما هناك سلاسل من الأفكار يتصاعد سلمها رأسياً وأفقياً وعشوائياً أيضاً ليملأ أصداء الغرفة ، نخاف منه أن يخطف منا أحب ما لنا ، أن يقتنص النوم وهو على أطراف أعيننا يداعب رموشنا . لا نقوى على السيطرة على أي منهم ؛ لا تقدر أن تسكت أفكارك التي تتوغل بعمق بداخل وجدانك ولا تقوى على أن تغلق عينيك عنوة لتقبع في قوقعة النوم، وكأنه ليس شأنك ! ولا قرارك هنا.

محظوظ حتماً من يعرف أن يجد النوم حينما يتمدد على فراشه ، محظوظ من يجد النوم صديقاً وفياً يأتي سريعاً عندما نريده أن يأتي .
في خيام الليل وسدول ستائر الظلام ، تتبدل أمامك الوجوه التي قابلتها اليوم ؛ من زملاء العمل .. لأفراد أسرتك ... لأصدقاء حياتك حتى لجيرانك .

الوجوه تتراقص بخفة أمامك لتقوم بأدوارها في مرونة وخفة تستحق الثناء . فالكل يعرف ماذا سيلقى بداخلك . هناك من يلقى كلمات المديح والأطراء الذي

لا تريده أن يتركك ، تريده أن يتردد على مسامعك طوال الوقت حتى تحفظه عن ظهر قلب ، تريد أن تسمعه لكل من حولك ، تريد أن تحمله وترسله لكل من خانوك وباعوك ووصموك بكل بشاعة بأفظع الشيم !

وفجأة تتبدل الوجوه لتأتي لك وجوه أخرى ـ الوظيفة التحويرية للحلم ـ قد تكون رأيتها ولو مرة واحدة في حياتك لاتعرف سر امتثالها أمامك ولا تعرف لماذا تتذكرها ، تستعمل الصمت كستائر لها ، فهي لا تريد أن تفصح عن مرادها أو وجودها هنا أمامك

يأتي الدور على من أوجعوك ، على من قالوا لك ما لا تقدر أن تنساه ، على من ألقوا كلامهم الموجع على سبيل المزاح ليؤلموك ولا حيال لك ! لا يمكن أن تأخذ كلامهم على محمل الجد ولا يمكن أن تبتلع ما قالوه بكل ترحاب ! فهناك غصة في حلقك تمنعك من تقبلهم لكنهم لم يتركوا لك الخيار . أرتاب في تلك الوجوه ، بجانب كل المسؤليات التي تستعد لها غداً ، وكل المخاوف التي تتردد عليك خلسة لتؤرقك وتعذبك وتستنزف قواك . تفكر في كل الاتجاهات ، تسترسل لما يقدمه لك ذلك المسرح القائم أمامك الآن ، تستسلم أمام سطوته وتتوغل معه أينما يأخذك .

أحاول أن أستغرق في نومي لكنه لا يريد أن يأتي ، أستغيث وأناديه : كفى دلال علي يا غفوتي ، أريد أن أرتمي بين أحضانك لأرتاح من تضخم أفكاري، لو أستسلمت سوف يكون الأرق مصباحي والسهر مضماري والتعب رفيقي .

أتوسل للنوم ليطولني قسطا من الراحة ؛ حتى أصبح مؤهلا لاستقبال الجديد من الأحداث، والمسوؤليات التي سوف تكون أبطال يومي القادم ، فكلها ستنبسط أمامي على خشبة مسرح عقلي الباطن ؛ لتلقي التحية وتؤدي أدوارها ، تلعب ترقص وتصرخ في، تؤيد وترفض مواقفي ، تمدح و تنتقد أفعالي ، ترسم بسمتي وتحتضن دمعتي .

أخيراً جاء مرادي ، أستقبلته فاتحاً ذراعي لأشكره على مجيئه بعد سهرة طويلة ، لكن قبل أن أغوص مستمتعاً بالغفوة السريعة ؛ أريد أن أصفق بحرارة لكل أبطال عالمي، سوف أتركركم قليلاً ولكن على موعد جديد غداً !

أرجوكم لا تشفقوا علي

"التعـاطف الإنسـاني يربطنـا ببعضـنا – لـيس بالشـفقة أو بالتسـامح ، ولكـن كبشـر تعلمـوا كيفيـة تحويـل المعانـاة المشـتركة إلـى أمـل للمسـتقبل"

نيلسـون

مانديلا .

والتعـاطف أن يسـعى الفـرد نحـو فهـم خبـرات ومشـاعر الأخـرين ؛ فهـو إذن تعايشـا افتراضـيا ، حيـث خـرج ألـيكس كاتيلنيـك (عـالم البيئـة السـلوكي) مـن تجربتـه علـى مايسـون (إنسـان غـاب قـام بالتجربـه عليـه) أن التعـاطف هـو 'ليـة تطويريـة للحفـاظ علـى التماسـك الاجتمـاعي ؛ فأنـت تشـعر أكثـر مـع الأعضـاء الآخـرين فـي المجموعـة ولـذلك يجـب ذكـر ماقدمـه كونفوشـيوس قبـل المـيلاد بـأكثر مـن أربعـة قـرون " لا تفعـل بـالآخرين مـالا تتمنـاه لنفسـك " (الترجمـة ليسـت حرفية)



وهنـاك الكثيـر مـن الأشـياء نتعامـل معهـا بـالفطرة ، ولا نعـى لمـا سـيحدث نتيجـة ، لـذلك أحيانـأ تغمرنـا المشـاعر الإنسـانية الطبيعيـة والتـي تجعلنـا نشـعر بالشـفقة والحـزن علـى الموجـوعين والمحـرومين والمرضـى و كبـار

السن والأيتام و الكثير من الفئات المهمشة والتى يجب أن نهتم بها و نعطيها حقها في الحياة الكريمة و المشاركة الفعالة في المجتمع و ذلك لأنهم جزء من المجتمع لاعالة عليه.

هذا ولابد من تضافر جهود الدولة ومؤسسات المجتمع المدني من أجل إيجاد مصادر توجه لخدمة هذه الفئات ، فمثلا هناك أفكار كثيرة طرحت من أجل الاهتمام بهذه الفئات كزيادة الاختلاط بهم وعدم تهميشهم وإنشاء مراكز للتدخل السريع عند حاجاتهم الملحة والسريعة وحصر وظائف يمكنهم القيام بها كخدم السنترالات وما على شاكلتها ، والعمل على مشاركة كبار السن كخبراء لديهم من الفهم والتجربة ما يمكننا من الاستعانة بهم في الكثير من مناحي الحياة .

أريد أن أقتلك هذا العام !

"ليس هناك سوى شيً واحد يجعل الحلم مستحيلاً إلا الخوف من الفشل" باولو كويلو

إن الشعور بالفشل أمر لابد منه في غالب الأمر ، وعلى درجة معينة ، وقد عرف الفشل قديما على أنه عدم قدرة الإنسان على آداء المهام ، والإخفاق في تحقيق النجاح فيزيد من إحتمال حدوث ما هو أكثر سلبية ، وحديثا عرف على أنه فقد فرص التطور وإكتساب المعرفة الجديدة فلا تحديد ولا إبداع وله من الأسباب النفسية كالإحباط والقلق هذه الاسباب تمنعه من الاستفادة من السبل المتاحة للتغير ، لأنه شعور بفقد الثقة ، وكذ له عوامل اجتماعية واقتصادية .

أنا فاشل (اعتراف بالموت)

فعندما تستوقفني العقبات ، عندما أنحني أمام يأسي ، عندما أتحير أمام ضباب الرؤية ، عندما أفقد بوصلة النجاح . تنهال علي كل الشكوك ، أُقف عاجزة أمام فشلي ، لم يعد لدي رغبة في إستئناف المسيرة ؛ توقف الشغف وسكت الحماس ، انهار أمامي ما تبقى من فتات أحلامي وتبعثرت طموحاتي ، ضربتني سهام القنوط ، كل السبل أمامي مغلقة ، جميع الأمال زائفة ، كل المؤشرات تشير للصفر؛ماذا جنيت نتاج كل التعب واللهث والركض وراءك ؟!

هذه مشاعري التي تنتابني عندما أتعثر في الوصول ، عندما أجد نفسي بائسة وحيدة ويائسة ، كنت تضرم قلبي بلهيب الحماس ، لكنك حين كنت تعمر كياني بالأمل المشرق،ساعتها كنت تبث بداخلي كل تفاؤل .

الآن لـــم أعـــد أطيقـــك ، هـــل أنـــت ســـراب ؟ هـــل أنـــا محـــق ؟ تحيـرت و ركضـت بـلا طائـل ، أنـي آسـف علـي كـل لحظـة تعلقـت بـك خلالهـا !

يـا حلمـي ، مـاذا تنتـوي أن تفعـل بـي ؟ ! أريـد أن أقتلـك ، أريـد تحطيمـك ، تمنيـت لـو كنـت بـلا حلـم ، بـلا نيـران الشـغف التـي تلتهـب داخلـي ، يـاليتني كنـت بـلا رؤيـة واضـحة تجاهـك ليتنـي نزعتـك مـن رأسـي و صـارت حيـاتي بـدون أحـلام ، لصـرت مسـتريحة ، أتطلـع فـي كـل لحظـة ، أعـيش بـدون أي أهـداف .؛ مـا أجمـل أن تكـون رأسـك خـال مـن الطموحـات ، لا تتحـرق لفشـلك أو تتلهـف لنجاحـك ! أريـد أن أتخلـص مـن نـاقوس أحلامـي الـذي يـدق بلجاجـة فـي إختيـارتي ، يسـمعني دقـات الخـوف إن لـم أنوصـل إلـي مـرادي . أتمنـي أن أكـون بـدونك .

أصـرخ بـك وتصـرخ بـي ، الحلـم سيصـبح حقيقـة ، تخبرنـي أن أسـتمع الـي حدسـي بـأن النجـاح قـادم الـي ، تنصـحني بالصـبر والعمـل أكثـر كلمـا مللـت ، تـذكرني بـأن ثمـن الطمـوح بـاهظ ، وسـعر االوصـول للقمـة مكلـف . أستشـعرك تؤكـد لـي دومـاُ ان لا مفـر مـن النجـاح طالمـا الله نـاظر إلـي قطـرات جبينـي و عبـرات لهفتـي و عقبـات سـكتي . كلمـا مـر الوقـت كلمـا أصـبحت أقـرب وأنضـج وأقـوي . تصـرخ بـي : اسـتمري لا تتـوقفي . سكتت نـاظرة إليك بـداخلي وأخبرتـك أننـي سـوف أتريـث عـن فكـرة قتلـك لمـدة عـام آخـر كـي أرى صـدق كلامـك ولكنـك ابتسـمت وقلـت لـي لـن أمـوت طالمـا بـكِ الـنفس ، فأنـا سـر حياتـك وسـر الـنفس وشـغف اللحظـات !

استغاثة فتاة طموحة

"وَأَعْلَــنَ فــي الْكَــوْنِ أَنَّ الطُّمُــوحَ لَهِيــبُ الْحَيَـــاةِ وَرُوحُ الظَّفَـــر إِذَا طَمَحَـــتْ لِلْحَيَـــاةِ النُّفُــوسُ فَـــلا بُـــدَّ أَنْ يَسْـــتَجِيبَ الْقَـــدَر"

أبــــــو القاســـــــم الشــــــابي

أذهـب فـي طريـق الحيـاة كـل يـوم ، أتـنفس ، آكـل ، أشـرب ، أعـيش وأحلـم . أجتهـد لأحقـق أحلامـي وأتسـابق مـع نفسـي لتطـوير ذاتـي ، أقـدر قيمتـي فـي الحيـاة وأننـي خلقـت لتـرك بصـمتي فـي هـذا الكـون الفسـيح . هـذا لأنـي مـن المحظوظـات التــــي عــــرفن قـــــدراتهن ويحــــاولن الســــير فــــي طريـــق الأهـــداف . بـدون حلـم تعـد الحيـاة بـلا قيمـة وبـلا معنـي ، ومـا فائـدة حيـاة مملـة وتافهـة وغيـر مثمـــرة ؟!

وفـي كـل يـوم جديـد تشـرق شـمس الشـغف وحـب الإنجـاز بـداخلي ، أجـد ريـح تهـب بمـا لا أشـتهي ، تتســارع لهـدمي و تسـري فـي محاولـة تحطـيم اهـدافي إن هـذه الـريح هـي الآراء التـي أسـتمع إليهـا ممـن حـولي وهـم يحـاولون نصـحي وتـوجيهي إلـى طريـق لـيس بطريقـي ولكننـي لا ألتفـت إلـيهم ولا أكتـرث لأصـوات صـراخهم التــــي تزعجنــــي . أحــــاول ان انصــــت إلــــى همــــس أحلامــــي .

يريـدونني نسـخة مقلـدة مـن غيـري مطابقـة لكـل مـن حـولي . لمـاذا أختلـف عـن

أصدقائي عن أقاربي أو عن مثيلاتي في السن؟ لماذا أتميز وأكون ذات طابع جديد ومختلف ؟ يريدونني ألا أحيا حياتي أنا بل حياتهم ، آكل ل وأشرب وأتزوج وأنجب ثم أرقد في سلام .،يريدونني بلا هوية بلا هدف بلا حلم بلا طموح بلا حياة مجدية ككثير من البشر الذين اختارو ان تكون حياتهم هكذا ، يريدونني ألا أكون مميزة ، ألا أكون طموحة ، ألا أكون متفردة ، فهم لا يكترثون بمفهوم الاختلاف ، لكنني دائما أكافح كي أتخلص من كل ما يعطلني عن طريقي ، هم يحاولون قولبتي ، لكني لن أكون مجرد نسخة في ظل هذه القوالب الاجتماعية الباهتة . فالمجتمع لم يعد يرحب بأي كيان حر ، فلم يعد يعرف قط غير قوالب معينة يجب ان يضعنا بداخلها جميعاَ .

أريد ان أكون كيانا حرا مختلفا يصرخ في وجه هذه القوالب ا لمغلولة بفعل قيودهم، فاخرجوا خارج الإطار المألوف ، اصنعوا لحياتكم معنى، لا تكونوا ملحقا أو إعادة لحياة الآخرين ، انصتوا لصوت أحلامكم .

سأظل أكافح ، سأظل ارفض تلك القوالب العتيقة ، سأظل طموحة ، سأظل مؤمنة بنفسي وقدراتي التي وهبها لي الله ،ٍسأظل مختلفة ، سأظل أركض وراء حلمي لكن هنا يأتي السؤال :

إلى متى سأصمد ؟!

اعترف أحسن لك

الضمير هو نور الذكاء لتمييز الخير من الشر
كونفوشيوس

دعوني أوطىء لهذه الفكرة بتقديم عدة مفاهم ستؤهلنا للولوج فيما نريد .

فالضمير ليس مادة ملموسة ؛ بل نشعر أثره ؛ الضمير عند مدرسة التحليل النفس (فريد) هو تلك الأنا العليا ؛ هو العقيدة والأسس والمبادىء التي تقف أما الهي في تحقيق رغباتها الملحة ؛ وهنا يبدأ الصراع ؛ ويصدر الفرد سلوكا حسب ما مر به من خبرات وعادات ما رسخ في نفسه من قيم .

يوما وقف شخص يطرق بمطرقة القضاة ليسمع أقوالي ، كنت أعرف ذلك الشخص جيدا ، أحفظ تفاصيل ملامحه ، كان شديد الطبع قاسي القسمات ، يصرخ بي ويقول : اعترف أحسن لك ! لا أريد أن أتفوه بكلمه ، أريد أن أصمت ولا أحد يعرف ما بداخلي نفسي عزيزة عندي حتى أجعلها تتعرى وتظهر ما تخفيه ! أريد أن أختبىء في كومة من الآكاذيب تسترني وتجمل من منظري .

وبعد كثير من المماطلات، أبيت أن أدلي بما عندي وأنكرت كل التهم الموجهه لي بكل قوة حتى كدت أن أصدق نفسي من شدة اتقاني لدور البرىء لكن هذا القاضي القاسي لم يتركني أذهب لحال سبيلي ؛فكان محنك وكأنه يعرف حقيقة الأمر أو رأه بعينه ظللت أرواغه حتى يتوه وسط كلماتي الزائغة ! لم ينخدع بكل أكاذيبي ولم يكن تماسكي وقوة بياني قادرة من أن تنل من عقله الواعي المقتد . وواجهني شر المواجهة، ووعدني إذا أدليت بكل ما

بـداخلي ، سأشـعر براحــة عجيبــة ويحـل بــي شـفاء لا مثيـل لــه . أيضــا نعتنــي بــأنني ضعيف مهزوز ، لا أقوى على المواجهة ، تلك هي سمات الضعفاء

أردت فجــأة أن أقــول كــل شــئ وأعتــرف ، تســارعت الكلمــات علــى شــفتي ، تريـد أن تنجـرف إلـى الخـارج ، لـم تعـد تطيـق المحـبس الـذي ألزمتهـا بـه . تلعثمـت قلـيلاً ثـم قلـت : بمـاذا يفيـد الاعتـراف ؟! تبسـم القاضــي ابتسـامة فيهـا دهـاء ؛ فلقـد تـيقن ببدايــة نجــاح مهمتــه و بشـائر تـدل علــى خـور إصـراري ؛ فبـات صـامتاً إلــى حــين يريــدني ، أعــرف أنــه يريــدني فاقــدا للسـيطرة والتــوازن ، أرتمــي تحــت قدميــه معترفــاً ، لكننــي تمسـكت برباطــة جأشــي . وبلعـت ريقــي بصـعوبة ؛ فــلا أريـد أن أكـون مكشـوفاً بهـذه السـذاجة . ثـم خـرج عـن صـمته وقـال : لكـي ترتـاح يــــــــــــا بنـــــــــــــــي ...لكـــــــــــــــي ترتـــــــــــــــــاح . نظـر فـي عينـي بقـوة واسـتطرد قـائلا : كـن شـجاعاً ، واجهنـي ، فلقـد رأيتـك بعينـي ، وأعـــــــــــرف كـــــــــــــل شـــــــــــــــئ .

تبعثــرت نظراتــي فــي كــل الأرجــاء ، أريــد أن أهــرب مــن عينيــه ، فهــل أنــا واضـــح لهـــذا الحـــد ؟ ! أم انـــه يتلاعـــب بمشـــاعري ويهـــز ثقتـــي لينـــال منـــي ؟ : " أنــا غرضــي مصـلحتك أنـت ! " قالهـا بثبـات ونبـرة ود ، أخـذني كلامـه فجـأة ؛ فقلــت لـــه " لا أفهــم " . اســتجمعت شــجاعتي وطلبــت منـــه أن يشــجعني أكثــر ويسـهل علـي مهمـة الاعتـراف ، هـل مـن مزيـد مـن الوعـود بالراحـة ؟ هـل هنـاك فوائـد تغمرنــي ؟ هـل سـأقدر أن أنسـى مـا جـرى ؟ لـم أكـن أتكلـم ولكـن نظراتـي كانـــت تفعـــل هـــذا بـــدلاً منـــي ، أجـــدت فـــي توصـــيل مـــا أريـــد .

لـم أجـد منـه مـا أنتظـر ، فلـم يـتكلم ، لسـت أعلـم هـل عـن ملـل أم يـئس أو طريقـة

جديدة لاستجوابي ، لكنني قررت حينها أن أخرج كل ما بطيات قلبي .

واجهته بكل أخطائي الماضية وجروحي ، اعترفت بأنني جرحت وخدعت من أشخاص أعزاء . صدمت من غدر أصدقاء لي . تصرفت بغير حكمة في كثير من المواقف . تسرعت في ردودي وكلامي وانساقت الي الغضب بمحض إرادتي وخسرت الكثير نتيجة لذلك . أحببت ،كرهت ، أخطأت . فأنا أنسان يا حضرة القاضي ، أنسان . لابد أن أقع في أشراك الغضب والاكتئاب والخديعة . يجب ان أكتوي بنار الحب وهمومه ومآسيه . لا مفر من أن الجرح الذي يدمي فؤادي . أرتعب من مخاوفي الكثيرة ، تترسب بداخلي مواقف لا أقوى على نساينها ولا أطيق نار تذكرها . لا أقدر أن أوجه كل ذلك . سامحني لا أقدر .

بكيت ولكن بعد البكاء شعرت براحة فعلية تسري في قلبي ، فلقد أخرجت كل ما كان يملأ صدري . وسمعت القاضي يطيب خاطري بكلمة أسعدتني جداً : أنت شجاع وستنجح !

نظرت له بكل أسى وحيرة : كيف سأنجح ؟ فقال لي : أنت واجهت خوفك ، أخطائك ، جروحك ممن أذوك . أعترفت أنك خدعت ومررت بأشياء مريرة ، وذلك أول طريق النجاح والشفاء في حياتك . أنت الان قادر على مواجهة القادم . أنت تعرف حقيقة مشاعرك وستعرف أن تستفيد مما سبق بكل حنكة . لا يقوى الكثيرون

علــى ذلـك يــا بنــي ! فالكـل ينكـر لأنــه يعتقـد أن جروحــه سـتحرجه أمــا م الآخــرين . لا يريــدون الشــفاء الحقيقــي . أذا كنــت تريــد النجــاة فقــط اعتــــــــــــــــــــــرف أحســــــــــــــــــــن لـــــــــــــــــــــك ! إبتســمت و غمرتنـــي الســعادة فلــيس أنـــا بمــذنب أو بمتعــري ، أنـــا بطـل ، ولكـن عـدت أسـأل مـن أنـت أيهـا القاضـي وكيـف رأيـت أنـت مـا فعلتـه انـا ؟ فقــال فــي خـيلاء : انــا ضـميرك ، أنــا نفسـك . كـان يجـب أن تواجـه نفسـك يــــــا بنــــــي لكــــــي تكــــــون شــــــجاعاً وأنــــــت هكــــــذا !

الإجابة النموذجية.....

في المدرسة يعلمونك الدرس ثم يختبرونك، اما الحياة فتختبرك ثم تعلمك الدرس

تعلمت منذ صغري أنه عندما تسأل المعلمة سؤالاً يجب أن أجيب عليها إجابةً كما يجب أو بمعني أخر إجابةً نموذجية على الرغم أنني لم أكن أعرف معنى كلمة "نموذجية " ولكن قيل لي أنها الإجابة المطبوعة في الكتاب ، لا نقص فيها لحرف أو زياده .، ويجب أن أحفظها عن ظهر قلب . وهكذا أكون لدى كل الإجابات النموذجيه لكل امتحان أو سؤال ، حينئذ أحصل حتماً على الدرجات النهائية وأنال الحظوة والاستحسان لدى الكل .

كنت أحفظ كل الإجابات بلا زيادة أو نقصان حتى كانت تطاردني الإجابات أثناء النوم وأقولها عن غير دراية ، وعندما كبرت وتهتُ في بحر تجارب هذا العالم ، وجدت أسئلة كثيرة في حياتي، تحتل مكاناً بعقلي، تبحث عن نموذج إجابه لارتاح قليلا ًمن همي وحيرتي ؛ وجدت نفسي أمام امتحانِ عسرِ ،لا أقوى فيه على الإجابة أو حتى التفكير ، تحدثت إلى من حولي وسألتهم ماهي الإجابه ؟ لماذا ؟ متى ؟ كيف ؟ أين ؟ لم ينطق أحد .... سكت الجميع .... لا أعلم سبب سكوتهم ؛ هل سكتوا عن جهل أو عن خجل أو خوف على مشاعري أو عن أسباب أخرى ؟!

تذكرت فجأة تلك الأحداث التي كنت لا أجد مبررا ؛ فأنا حزنت لرحيل الأصدقاء والأحباب ، تأسفت للحظات الفشل واليأس ، تنهدت من ساعات الملل والفراغ ، تحيرت من غدر الرفاق ، وتعجبت من أصل وشهامة بعض الأعداء ، كدت أجن من وفرة الأشياء التي أتمتع بها ، وقلقت من نضوب الأشياء التي أفتقدها . خفت من آلام الفقدان وفرحت بلهفة اللقاء . تنفست الصعداء بعد صدمات الرعب والفزع ،

تـذكرت مـا كنـت أشـعر بـه خـلال هـذه الأحـداث ، راودتنـي ذكريـات تلـك المشـاعر المصـاحبة لمـا حـدث وظهـرت علـى وجهـى علامـات الخـوف والابتسـامة و الغضـب والحـزن والسـعادة ،إنتـاب وجهـي تعبيـرات مختلفـة تلـي بعضـها الـبعض . وأخيـراً تسـالت : لمـاذا ؟ لمـاذا الغـدر ولمـاذا الفـزع ولمـاذا اليـأس ولمـاذا النـدرة والـوفرة فـي حياتنـا ؟ وظلـت كلمـة لمـاذا تتـردد علـى عقلـي ولا تجـد أي إجابـة مـرت مـن أمـام عينـي ، أحـداث كنـت أعجـز عـن تفسـير أسـبابها ، كنـت أريـد أن أسـمع تبريـرا مـن أي أحـد ليـريح قلبـي ولكـن بـلا جـدوى .

وبعـد رحلـة بحـث مضـنية شـعرت بارتيـاح ، وجـدت مـرادي الـذي بحثـت عنـه كثيـراً وسـط أشـلاء اليـأس والحيـرة .أيقنـت بأنـه لـيس هنـاك مـا يسـمى إجابـه نموذجيـة ، لـيس هنـاك كامـل نمـوذجي ، لـيس هنـاك إجابـه وافيـة شـافية قاطعـة لكـل مـا يحـدث فـي الحيـاة ؛ لـيس كـل مـا تريـد أن تعرفـه ، ستصـل حتمـاً الـي معرفتـه ، الحيـاة ليسـت بهـذه السـذاجة ولا بهـذه البسـاطة .

الإجابـات النموذجيـة لـيس لهـا وجـود فـي عالمنـا ، الكـل يجـاوب حسـب خبراتـه ، حسـب حياتـه ، حسـب معتقداتـه ، حسـب مـا يريـد . صـدمتي لـن تكـن فـي اكتشـافي لعـدم وجـود الإجابـة النموذجيـة فقـط ولكـن صـدمت عنـدما لـم أخـذ الـدرجات النهائيـة كمـا كنـت معتـادة !

أين الطريق !

"إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي، فلن تنال السعادة عند تحقيقه"

إبراهيم الفقي

ذهبت أبحث في كل إتجاه عن طريق يلائم حياتي ، حولي من اتهجوا للشمال و هناك من ذهب للجنوب ، حينما ذهب الأخرون في سككهم المتجهة شرقاً و البقية سلكوا غرباً . وقفت في نقطة البداية ، أحتاج إلى إرشادي وتوجيهي . فليس كل الطرق تؤدي إلى روما كما زعموا ، ومن قال أنني أريد أن أتجه الي روما !
الحياة بمثابة طريق طويل نعبره دون توقف ، نبدأه مرافقين لأحبابنا ، ثم نكتشف بغتة أننا فقدناهم ، نتوقف برهة من هول الصدمة وإذ نجد انه لا فائدة ، نستأنف مشيتنا ونعود الي طريقنا المعهود ، نعاني الألام الفقد والوحدة .

أما عن الطريق ؛ فهناك من يسير في طريق لم يرده ولكنه يساير من حوله ، وهناك من مشي في طريق ولا يعي أين يذهب ! فقط يريد أن يتحرك ولا يتوقف ساكناً ، وأخرون يسلكون طريقا حتى منتصفه فيملون ويغيرون مسارهم الي طريق أخر .
وها أنا ذا أقف ، متأنيا ، أفكر ، أي اتجاه أعبر ، لكن يجب أن أحدد مبتغاي حتى أعبر الطريق الذي يلائمني ! لكني تائه لا أعرف وجهتي ! لا أعرف ماذا أريد ! لا أعرف إلى أين أتجه ! أريد أن يكون لي هدف ، مسار ، مسلك !

أستمعت إلى أهل كل الاتجاهات ، أين طريقي ؟ أين المسار ؟ فأخبرتني كل فرقة بأحلامها وطموحاتها ،ماذا تريد من الحياة ، سعدت بحديثهم ، دب في الامل وتأهبت للذهاب في ذلك الطريق واذا أسمع لأخرين ،أجد

ذاتــي أريـد أن أجـري فـي لحــاقهم . سـئمت مـن ذلـك الوضـع المحيـر ، خــارت قــواي ، فــالركض فـــي كــل الطــرق هــو ضـــرب مـــن ضـــروب الجنـــون ! فأنــا أريـد أن اتبختـر واثقــاً مـن خطــوتي ، سـعيداً بطريقــي ، لا أعــاني مــن لحظـــــــــــات التـــــــــــردد بـــــــــــلا قـــــــــــرار .
رأيــت كهـلاً تبـدو عليــه سـمات الحكمــة ، ركضــت إليــه مبتغيــاً المشــورة ، وشـرحت لــه حــالي ومـوقفي ، فتبسـم فـي وجهـي ابتسـامة لـم أفهمهـا ! أشـرت إليـه ثانيـة إلـى الطـرق طلبـت المسـاعدة ، فقـال لـي : لا أقـدر علـى مسـاعدتك ..... صـــرخت فـــي وجهـــه : كيـــف وانـــت أنتهلـــت مـــن الحيـــاة خبرتهـــا ؟! أخبرنــي .. ألـيس لأحـد أن يسـاعدني غيـر نفسـي ، أنـا فقـط مـن أملـك مسـاعدة ذاتــي ; حتــى لا تزيحنـــي ريــاح الملــل ، ولا تهجرنـــي بوصــلة الحمــاس ، ولا تكسـرني شـوكة الصـعوبات : فعلـي أن أحـدد وجهتـي مـن داخـل قلبـي ، يجـب أن أسـتمع لصـوت حدسـي ، وأرانــي مشـاوراً مـن نجحـوا فـي إجتيـاز طـرقهم الطويلـة ونجحـوا فــي الوصــول الــي وجهـتهم . أخبرنـــي أن أفكـر فيمــا أريـد حقـــاً ولـــيس علـــي أن أخضـــع لمـــا يريـــده الـــي لأخـــرون . أخبرنــي عـن الحيـاة وصـعوبتها ومشـاقتها ، كشـف لـي عـن صـوت قلبـي الـذي تغافلتــه كثيـراً ، أرشـدني إلــى مسـار نجـاحي ، وأفـاق بـي شـعلة شـغفي . مــا أسـوأ حيـاة تعيشـها أنـت ويختـار لـك ألآخـرون مكوناتهـا ، مـا أشـقي طريـق أنـــت تســلكه وتتــرك للأخــرين حــق توجيــه البوصــلة الخاصــة بســعادتك .

إلــى كــل مــن يعــدو فــي الحيــاة تائهــاً بــين القيــل والقــال ، بــين مبعثــرات الأحـداث ، وبــين أصــوات الكثيــرين المشــتتة ، أريـدك أن تعـرف طريقـك ، تحـدد اختياراتـك ، تأخـذ خطواتـك بنفسـك ، لا تنتظـر مـن يحقـق رغابتـه فـي حياتـك ، أنـت صـاحب قـرارك ، انـت مـن تملـك حـق تقريـر مصـيرك ، أنـت ولــيس غيـرك ، فالحيــاة مليئــة بالسـأم والكـرب والصـعوبات ، فأسـعد بشـغفك وطريقك كي تحتمل تغيرات الحياة .

تجربتي مع بيت المَرَايا

"الجهل بالذات" من أسوأ أنواع" الجهل" والبحث عنها عمل من أنبل الأعمال وأنفعها

عبد الكريم بكار

كانت أمتع اللحظات لي وانا أصطف مع أصدقائي في طابور طويل للدخول لهذه اللعبة المذهلة ، كنت أفضل تلك اللعبة بعينها رغم ما تتصف به من ملل ورتابة ؛ فليست بها حركة أو خوف أو ما يدعو للصراخ كما أعتادنا في العاب الملاهي ، لا أحد يفهم مغزاها أو الفكرة التي تقوم عليها تلك اللعبة غير انها لعبة تدعو لبعض السخرية والضحك وتقوم علي الخدعة فقط ، كانت تلك اللعبة موجودة كلعبة أساسية في أي ملاهي عندما كنت طفلة صغيرة ، فلم يكن لبرامج " الفوتوشوب" هذه المكانة والسطوة التي ينعم بها اليوم في هذا العصر؛ لذلك كان لها سحرها الخاص عند البعض مثلي ، لم أكن أدرك علة حبي لتلك اللعبة ولهفتي الشديدة للدخول والاستمتاع بها ولكن عندما تذكرت منذ فترة لهوي بها ، أيقنت السبب وراء ذلك الشغف الشديد ! كانت اللعبة تبدأ بمتاهة صغيرة ندخل بها وراء بعضنا لنكتشف بعد ذلك أن كل طفل ذهب بطريق وليس مع صديقه الذي كان يمسك بيده ، كانت المتاهة هي عبارة عن ممرات ضيقة محاطة بجوانب مكساة بمرايا كثيرة ويوجد جانب واحد فقط مفتوح للدخول وهكذا في كل ممر ، وكانت هنا الخدعة الأولى عندما تخطئ تقدير الجانب المفتوح للدخول فتصطدم بمرآة من شدة سرعتك و هرولتك للوصول الي النهاية .

وهنا يتماثل الموقف مع الحياة عندما نبدأ طرق كثيرة مع أحباب وأصحاب ولكن تأخذهم المتاهات في دروب متابينة لنفترق ولنعلم ان تلك هي الحياة ، رغم كل الوعود ، رغم كل الحب ، تجبرناالحياة على ذلك ولا تعطي لنا فرصة الاختيار ويجب أن نتقبل بكل انكسار ألم الفراق ونصدم بالواقع المريروالكبوات المفاجئة ويجب أن نواصل السير ونجري لاهثين في دروب المتاهة الكبرى وهي الحياة.

وبعد عدة صدمات وضحك مع بعض القلق البسيط لطول الممرات نصل الي داخل البيت فنجد أصدقائنا الذي أصطحبناهم في بداية المتاهات ، وها قد تقابلنا مجدداً والغموض الذي كان يحيط عقلنا بماهية هذا البيت قد تكَشف . وجدنا عدة مرايا مختلفة الطول والعرض والشكل بل والأبعاد ،أخذنا ننظر في كل مرآة ، الواحدة تلو الأخرى ، وتنساب منا الضحكات الطفولية العالية ، كسيل جارف حتي اننا كنا نسمع صدى صوت ضحكاتنا الممزوجة ببعضها البعض ، كان السر وراء هذه الضحكات أن كل مراية تعطي شكلا لأجسامنا مختلف عما نعرفه ، فالمرآة الأولى كانت تعطي شكلا قصيرا لجسدي ، كنت أضحك بشدة متسائلة من هذه ؟! كنت أبدو شديدة القصر، وأتجهت على المرآة الأخرى وإذ أجد نفسي بدينة جدا بل شديدة البدانة لدرجة جعلتني أشك في ذاتي ونظرت الي جسدي لأتحقق

توجهت إلي واحدة أخرى وإذا بها النقيض للمرآه الأولى ، كنت فارعة الطول ، فرحت بتلك الابعاد حتى لو لم تكن حقيقية ، حيث أنني كنت من أقل الأطفال طولاً ، فتبسمت في خيلاء لزملائي وصرت أتباهى بطول قامتي الجديد ! وكانت هناك أشكال وألوان من المرايا التي تغير شكل الجسم وتبدل ملامحه ، فكانت الغاية الوحيدة هي الضحك والسخرية في تلك اللعبة العجيبة التي لم يعد لها مكان في وقتنا الآن .

كنت أستمتع بكل لحظاتي في هذه التجربة القصيرة ، كنت أتفاخر بما ليس حقيقي ولا أملكه من سمات جسدية أيضاً كنت أتبادل السخرية مع أصدقائي لما تبدو عليه أشكالنا الجديدة المزيفة في تلك المرايا العجيبة ، ذكريات بدأت تراودني في الأونة الأخيرة لتذكرني بذلك الوقت الحافل بالحيوية والضحك النابع من القلب ،وهنا جال بخاطري أن أتأمل في هذا البيت الجميل الذي كنت ألهو به وأتمتع بأسعد الأوقات ، تحققت أن سبب حبي له كان ينبع من فكرة عميقة كانت مترسخة بكياني ولازلت أؤمن بها ؛ هي فكرة تستحق أن يؤمن بها الجميع ويقدرها لأنها واقعية جداً ، لا تظلم نفسك وتظن أن صورتك الحقيقة هي التي تراها بالمرآة أو بعيون الناس ، وإن تعددت المرايا أوشخصيات الناس المحيطين بك ، قد ينذرك البعض إلى عيب أو ينبهوك أصدقائك المخلصون الحقيقيون إلى ثغر في نفسك لترممه لأنه لن يراه إلا من كان قريباً منك حقاً وهذا جيد لأنه يقودك لتكون في وضع أفضل ، أما صورتك الحقيقية والأبعاد الفعلية لشخصيتك وقوتك الكامنة وطموحاتك

الشخصية انت فقط من تدركها ، أنت فقط من تحددها ، لا تجعل صورتك تهتز بأراء الاخرين، لا تتهاوى عندما تتلقي النقد ، لا تصدق كل مرآه تريد أن تبث بك أبعادها وتعكس من خلالك مواطن حرجها ، لترمي بك سمها وتخفي ما تخجل منه في دواخل نفسك. لا تصدق من يريد أن يسئ إلى نفسك بأنه يتحكم بك ويؤثر علي طموحاتك وملامح واقعك الحقيقي .

آمن بنفسك ، ثق بقدراتك ، وأدرك مواطن قوتك لتستفيد بها، وأعرف نقاط ضعفك لتعمل على إصلاحها أ لا تسمح لأحد بأن يعطيك تصورات خاطئة عن شخصيتك أو خططك أو أحلامك ، لا تجعل أحد يرسم معالم حياتك ، لا أتحدث هنا الوهم أو الغرور أو الكبرياء ، لست أقصد أن ننتهج هذه الصفات البغيضة ، فليس هناك أصعب من سجن الوهم والخيلاء المزيفة لكني أتمنى أن يعتنق الجميع فلسفة معرفة الذات المعرفة الحقة حتي لا نتخبط في مأسى الحياة أو نبني حياتنا وفقاً لما نراه في عيون الناس .
و أدركت ان الدرس الحقيقي الذي كان يجب أخرج به من بيت المرايا بجانب شحنة الضحك المكثفة هي الثقة بالنفس مهما كانت مؤثرات الفشل وصياحات اليأس وقهقهات الزيف. أدركت حينها أن لا أجعل أحد يجعلني أشعر بالسوء تجاه نفسي عندما أقابل خديعة مؤسفة أو صداقة مزيفة أو صفعة مؤلمة لأني سوف أنظر الي معالمي وذاتي الحقيقية في حينها ، وأعلم انها كانت مجرد أبعاد مزيفة حتى لو لم أجد مرآة بأبعاد حقيقية ، سوف أتلمس ملامح وجهي بيدي لأتيقن أني على حق !

"الوعي التام هو العلاقة مع أنفسنا ومع الآخرين من حولنا في العالم، وإدراكنا أن هذا قد يكون طريقة جديدة للتفكير بشأن الوعي التام بالنسبة للكثيرين"
مارجي أولبريك

تضرعات قصيرة

إن احترام الذات هو أكبر محرك للنفوس العزيزة

جان جاك روسو

تضـرعت إلـى خالقهـا ، سـكبت مـزيج حزنهـا وأنينهـا أمـام الله ، تذرفـه فـي هيئـة دمـوع غزيـرة . وأخيـراً تبسـمت لأنهـا أحسـت بالراحـة تجـوب صـدرها واليقـين يمـلأ عقلهـا ، والإيمـان يشـق شـكها وعجزهـا ، خلقـت دميمـة سـمراء اللـون لا جمال فيه ، ولديها شعر أشعث مموجا تموجات ليس فيها جمال ،

لـم تكـن تلـك مشـكلتها إنمـا عانـت تلـك الفتـاة -البالغـة مـن العمـر الثلاثـين- مـن عقـل واعٍ وشخصــية ناضــجة مســجونة بــداخل جســد قصــير وصــغير يشــبه أجســاد الأطفال ؛ فهي ممن يطلق عليهم الأقزام.

لا تتـذمر أو تشـكو الله خلقتهـا أو شـكل هيئتهـا إنمـا كانـت تـذرف الـدموع لتصـرخ إلــى خالقهــا مــن نظـرات الخلـق حولهـا التـي تجرحهـا كثيـراً ، تشـعر إن العيـون حولهـا تطلـق سـهام ونيـران الشـفقة ، تستشـعر النظـرات التـي تتطلـع إلـي خلقتهـا وهيئتهـا وتطيـل النظـر إليهـا ولا تريـد أن تحـول الأعـين عنهـا و كأنهـا مخلـوق فضــائي أو شــيء قبـيح ينظـر ؛ تؤلمهـا تلـك الأعـين بسـياطها وتحفـر نـدوبها فـي قلبها .

أحيانـاً كـان الخجـل يسـاورها عنـدما كانـت طفلـة ، وهـي تـرى جميـع مـن حولهـا يكبــرون وتتغيــر أشــكال أجســادهم وهــي مختلفــة عــنهم ، كانــت تســتمع لكلمــات الجيـران والأقـارب عنـدما ينصـحون أطفـالهم ليلتهمـوا كـل الطعـام حتـى ينمـوا بشـكل صـحي ويكبـرون ؛ فتـذهب تصـرخ لأمهـا بسـذاجة الطفـال وبرائتهـا : لمـاذا .. ؟! أنـا أنهـي كـل طعـامي يـا أمـي فلمـاذا لا أكبـر ! لمـاذا أبـدو بتلـك الحالـة ؟ ... كانــت تكـتم بـداخلها صـيحات الأطفـال الـذين يعايرونهـا بجسـدها الصـغير طـوال الوقـت ، حتـى كانـت تشـعر بأنهـا تريـد أن تفـرغ كـل تلـك الصـيحات فـي فضـاء فسـيح يقـدرأن يسـع مـا بـداخلها ، كانـت تغلـق حجرتهـا وتصـرخ بـأعلى صـوتها لتفرغ شحنة الغضب المرير التي تحملها في طياتها.

وعندما كبرت وتأقلمت وأدركت أن الله يعوض وأنه حباها مميزات وصفات مميزة عن غيرها ، كانت تصادف الإحباطات التي تعصرها وتدمي فؤادها ، فهي لا تستطيع أن تخفى في ذاكرتها الموقف السخيف ؛ عندما جاءها عرض للعمل بالمسرح ... دورها صامت لا آداء فيه أو قدرات ، كان صامتا لكنه كان مليء بالسخرية من خلقتها ومن هيئتها الصغيرة ؛ وكأن خلقة الله تستوجب السخرية والضحك .

و كم من عروض تلفزيونية انهالت عليها لتطل على المشاهدين في الشاشات حباً في استطلاع حياتها وتفاصيلها وكيف تمشي وكيف تخرج وكيف تعيش وكأنها كائن غريب جاء من الفضاء ليفضي بأسرار غامضة . كانت تلك الفتاة تقدر كيانها و تحترم خلقتها وتقدر نعمة الله في حياتها ، تتحمل مآسي صعبة ليس لها ذنب بها ، كانت تفتقد معني الاحترام ، وتسعى لتطلب إحساس الأخرين بها ، وتقديرهم لمشاعرها . فقط تريد أن تنظر في عيون الناس واثقة ، تجد الفخر والعزة والكرامة يلاحقونها ولا تتخبط داخل نظرات الشفقة التي تحاصرها .

ولا أحد يعلم أنها رغم قصر قامتها وضآلة جسمها إلا أن لها صرخات وتضرعات تصل إلى السماء في عجالة ، فهي تضرعات تلك القصيرة !

سلف ودين

كمـــــا فعلـــــت يفعــــل بـــــك ، عملــــك يرتــــد علـــــى رأســــك

تشـرق شـمس يـوم جديـد ومازلـت هائمـا فـي عـالمي الغريـب ، أري ، أتكلـم ، أشـعر ، لـيس بـي علـة ، لكننـي أشـعر أن هنـاك خطـب مـا ، أشـعر بتغييـرات فـي حيـاتي ، لـم أعـد قـادر علـي تحديـد مـا أريـده ، مـا أحبـه ، مـا أبغضــه .

فتحـت أجفـاني ونظـرت أتطلـع الـي النافـذة ، وأتفـرس فـي جمـال الشـمس وبهائهـا ، ففـي سـطوعها تعطـي الأمـل دومـاً لكـل حـزين ويـائس ، ومـا لبثـت أتأمـل فـي جمـال المنظـر الـذي يـدخل معـه إلـى مخيلتـي أشـباه الــذكريات ، تتنــاثر حــولي مشــاهد لا أتــدراكها ، أشــعر بيقــين أنهــا تخصـــــني ولكـــــن لا يمكننـــــي التعـــــرف علـــــي ماهيتهـــــا .

أري فتـاة جميلـة صـغيرة تجـري حـولي وتصـرخ وتلعـب منهمكـة فـي طفولتهـا ، لا تعبـأ لأي شـئ سـوى إنسـجامها وفرحتهـا ، أراهـا أمـامي متجسـدة ذات شـعر أسـود جميـل طويـل ، وملامـح جميلـة تأخـذ العقـل والـروح ، أغـرق فـي جمـال ضـحكتها ، أتمنـي لـو العـالم يتوقـف لسـنوات أمـام هـذه السـعادة التـي تهـديها ألـي تلـك الفتـاة ، أحبهـا بجنـون ، أعشـق عبثهـــــــــــــــا ، لعبهـــــــــــــــا ، برائتهـــــــــــــــا .

إنهـا تنـادني وأنـا أجـري صـوبها لألحـق بهـا حتـى أتـنعم بحضـن دافـئ منهـا ..... يـا إلهـي ... لمـاذا لا أقـوى علـي اللحـاق بهـا ؟ فهـي ليسـت بعيـدة ! هـي أمـامي تجـري ... أنتظـري ... أسـمعيني .... قفـي .

أيـن أنـت ؟ أيـن أختفيـت ؟! أنـك تخصـيني ! لا أعلـم مـن أنـت ! لكـن

أحبك .... أشعر بعشقك يسري في أوصالي ! من أنتِ حتى تأسريني بجمال طلتك و طفولتك وبرائتك .

و فجأة تظهر أمامي سيدة لا أعرفها لكني أتذكرها ؛ حين أتت اليَّ يومياً لتحضر لي الفطور ، أريد أن أسألها عن تلك الطفلة الصغيرة التي أراها دوماً في مخيلتي ، لا تترك عقلي ، أشعر بحنين اليها ... أريدها أن تمكث معي .

لا طائل من تلك التخيلات ... لا يقين سوى ذلك الواقع الذي يعتريه السأم والكأبة وبعدما تناولت الفطور الذي لا تختلف مكوناته كثيراً عن كل يوم ، جلست في الشرفة أرتشف بعض القهوة التي فرضت علي بدون سكر لدواعي صحية ، أخبرتهم كثيراً أني أحبها زائدة السكر ولكنهم يقولون أنني منذ شبابي وأنا أتناولها بدون السكر ؟! هل يعقل أني أحب طعم تلك المرار ! أما يكفي مرار تلك الأيام التي تمر ثقيلة كالجبال !

جاءت السيدة التي تعتني بأمري و أخبرتني أنه حان موعد الدواء ، لا أعلم أي دواء أحتاجه ومما أعاني ولكني رضخت للأمر وأصبحت خاضعا خانعا لما يخبرونني به .

شئت أم أبيت ، هذا هو يومي : فطور وغداء و عشاء ثم نوم وأعيد تلك الدورة ، هكذا أقضي حياتي ، أشعر أنني في سجن مقيت ، لا معني لحياتي ولا هدف ، يتلخص حياتي في أنني أكل لكي أعيش ! ولماذا أعيش ؟ هل هناك عمل جليل سأقوم به ؟ هل هناك هدف من إبقاء حياتي ؟ أشعر أنني عالة ! وحيد في دروب الحياة ، لا جليس ولا أنيس .

أتذكر بعض الشتات من الذكريات ، أشعر بأنني كنت ذا قيمة يوماً

مـا ، أتـذكر وجـوه بعـض الـزملاء ، أستشـعر تلـك الأيـام فـي وجـداني ، تـداعبني بعـض الابتسـامات التـي أسـرقها مـن يـومي عنـدما أتـذكر يـومي المكـتظ بالمهـام والمسـؤليات مـن العمـل إلـي المنـزل إلـى الشـارع ، رغـم كـل ذلـك العنـاء كنـت سـعيد راض بمـا أبذلـه ، كنـت أشـعر بقيمتـي ووقتـي ، كنـــت مهـــم حتـــي لـــو كـــان لبضـــعة أشـــخاص .

مـرت الأيـام كعادتهـا زاحفـة كالسـلحفاة ، وجائـت تلـك السـيدة تعـرض عليـا التنـزه قلـيلاً ، فسـعدت جـداً بـذلك العـرض ، لـم أكـن قـد رأيـت الشـارع إلا مـن بضـعة أشـهر ، فأنـا لا أراه إلا عنـدما أجلـس فـي الشـرفة . وبالفعـل ارتـديت ملابسـي اسـتعداداً للخـروج ، وخرجـت معـي تلـك السـيدة وذهبنـا إلـي حديقـة جميلـة تكـتظ بالأطفـال الـذين يركضـون هنـا وهنـاك والعـائلات المجتمعـين فـي ود وسـعادة ، أتطلـع بهـم وأستشـعر فـــــرحتهم بوجـــــودهم بجانـــــب أفـــــراد أســـــرتهم .

أمـا أنـا فـأعتراني الصـمت إلـى أن تسـلل إلـي صـوت تلـك السيدة الجميلـة التـي إصـطحبتني للنزهـة معهـا ، فقالـت " هـل أنـت سـعيد ؟ أتمنـى أن تكـون راضـياً ! " فسـكت برهـة لكـي أفكـر ،مـا بالهـا تشـغل نفسـها بسـعادتي وراحتـي ، مـن تلـك المـرأة التـي أشـعر براحـة تجاههـا .... أومـأت رأسـي بالأيجـاب ، أمـا هـي فتبسـمت ونظـرت إلـى جمـال المنظـر حولها .

أكتنفتنـي الـذكريات ثانيـة ، فسـرت معهـا طائعـاً ، تـذكرت عنـدما كنـت أتـدفأ بحنـان أمـي ، أسـتعيد رائحـة حضـنها حينمـا أجـري عليهـا لأرتمـي بـين أحضـانها صـغيراً . تلـك المـرأة التـي ربتنـي وأعطتنـي كـل مـا لـديها مـن حنـان وحـب ودفء . تـذكرت بغتـة عنـدما كبـرت وظللـت أعتنـي بهـا وأرعاهـا وأقبـل يـديها . أذكرهـا جيـداً حينمـا كانـت تمـلأ أذنـاي بتلـك الـدعوات المباركـة والأمنيـات الطيبـة . أمـي تلـك الإنسـانة التـي لا يمكـن أن أنسـاها ولا يـذهب ذكراهـا هاربـاً مـن رأسـي وحتـى إن هـرب مـن

عقلـــــــــــــي ســـــــــــــيظل عالقـــــــــــــاً بقلبـــــــــــــي .
فقـت علـى قبلـة تطبعهـا- تلـك السـيدة التـي مازلـت لا أعرفهـا -علـى يـدي ، فهبـت المنظـر ! وتسـألت دون أن أتكلـم ، لمـاذا ؟ ... مـن أنـت ؟ " إنـي أحبـك " قالتهـا وسـكتت ثـم أطـردت " أطـال الله فـي عمـرك يـا أبـي " لـم تتحـرك ملامحـي ، كنـت سـاكناً ، هادئـاً ...إسـتقبلت كلامتهـا بعجـب وفـرح ، فلقـد أجابـت علـى أسـئلتي المحيـرة : إنهـا ابنتـي ، نعـم ! تلـك الصـغيرة التـي كنـت أتمنـى أن أرهـا ، أفتقـدها وهـي بجـانبي طـوال الوقـت ، كبـــرت وأصـــبحت ســـيدة كبيـــرة تتفقـــد أبوهـــا وترعـــاه .

فقالـت : أبـي ! أنـا لا أحـزن عنـدنا تنسـاني وتتعامـل معـي كغريبـة عنـك ! فأنـا أعلـم طبيعـة مرضـك " الزهـايمر " ودائمـاً يحـدث هـذا بيننـا ، تنسـاني ثـم أذكـرك ، تتكـرر تلـك الحادثـة كـل فتـرة لـيس ببعيـدة . لكننـي أحبـك وسـأظل معـك أعتنـي بـك كمـا أعتنيـت بـي صـغيرة وربيتنـي ،لـن أنسـي فضـلك ومحبتـك وحنيتـك وجهـودك معـي ، أبتسـمت قـائلاً : هـل تجـري الأيـام بتلـك السـرعة ! أطيافـك وانتـي صـغيرة لـم تتركنـي وكنـت أتـوق لأراكِ ولـم أعـرف مـن تلـك الطفلـة التـي تأسـر كيـاني ! وأنتـي بجـانبي طـول الوقـت لـم تتركينـي ! مـرت السـنون وكبـرت أبنتـي وكمـا لـم أنـس أفضـال والـدي وكنـت بـاراً بهـم ، تحنـنن الله علـي وكانـت ابنتـي هـي أيضاً بارة بي .

؛ صدقت أمي حين قالت : الدنيا سلف ودين !

....

صندوق للعرض

لا تتحدث عن قوتك أمام ضعيف، ولا عن سعادتك أمام حزين، ولا عن مالك أمام فقير، زن كلامك وراع شعور الآخرين، وكن راضيًا بما تملك!

وضعت كل ما لديك في صندوق للعرض ،وتسير متهاويا على كل جانب لتدع الآخرين يلقون نظرة على ما لديك، كل ما في صندوقك يلمع كضي النجوم في ليلة صافية، تقابل من كل صنوف البشر، هناك من يفغر فيه هاتفا يا لك من عظيم، يا لك من نجم ساطع، تفتخر بذاتك وتقف وهامتك مرفوعة عالية، تكاد من الفخر أن تصل إلى الأعلى لتلقي نظرة خاطفة على النجوم بالفعل، تستقر لديك تلك الفكرة، تلك الصورة، لا تريد أذناك أن تتنازل عن معسول الكلام الذي أطربها، وتظل تطارد طيف الإعجاب الذي يلمع في عيون من حولك، تتساءل هل هناك من سيقول كلمة تزيد من علو هامتي التي تخطت النجوم، هل الجميع ألقوا النظر على صندوقي اللطيف الذي يحوي شكلي الجميل أو صقل موهبتي أو وفير مالي أو جزيل خبراتي وعلمي، من سيزيد الكلمات سجعا ويطيل المدح والتعبير والبوح في محاسني .

وفجأة أسمع أصواتا وكلمات تؤذي مسامعي وأتضرر ممن لا يعجبهم صندوقي وأخذل وأحبط وأظل أفكر لماذا قالوا ذلك يا صندوقي، فأنت جميل الصنع، كلك يلمع كالجواهر النفيسة، كيف احتقروك وأشعروك بأنك بلا معنى، بلا جدوى، أتحسر، أتحير، أبكي، أعيش صراعات دامية تنتزع مني سلامي وفكري ومشاعري، أنشغل بحل المعضلة التي تستحوذ على كل سبل عقلي ؛ هل أغير الصندوق أم أزيد محتوياتي لمعانا وبريقا؟ هل أصدق من مدحوني أم من انتقدوني؟ وماذا عن هامتي التي كانت تسبح مع النجوم في سماء الفخر والزهو، أين هي الآن؟ سرت أسحب صندوقي من ورائي كمن يجر همومه وليست كنوزه، بينما كنت شارد الذهن، تعثرت في حجر وانطرحت أرضا وانطرح معي الصندوق وتبعثرت محتوياته حولي، كل شيء أصبح قطع متناثرة لا قيمة لها.

صرخت: هذا كل ما أملك، هذا ما كنت أفتخر به، هذا ما كنت استمتع بحوزتي إياه في وسط الجميع، هذا ما كان يعطيني قيمة ومعنى، تبعثرت مواهبي وشكلي وشهرتي ومعارفي وعلمي، سقطت أرضا، صارت بلا أي فائدة ، لم أصدق هول المنظر الذي كان يقبض قلبي، أأبكي أم أنتحب أم ماذا أفعل، ألملم ما تبعثر، أأحاول لصقه وأعادته إلى صورته الأولى، هل سيعود كما كان ؟

استسلمت للأمر الواقع وحاولت النهوض من جديد بدون صندوق، لن أعتمد على صناديق من اليوم، قيمتي في عقلي، في رسالتي وليست سطور من الكلمات ستزيد أو تنتقص من كياني، سياتي يومًا وتنزع منك كل أمور لمعانك، شبابك، أصدقائك، مواهبك، فدوام الحال من المحال، ستبهت ملامحك وتنطبع على وجهك أتربة الزمن والعمر والتغييرات، وترى صندوقك ينكسر ويندثر أمام عينيك، لا تضع قيمتك في كلمات الآخرين، لا تعتمد على تقديرهم لك ، ضع تقديرك لذاتك يعلو أي تقدير، اجعله لا يتأثر بمكنونات الآخرين، امض في طريقك ولا تلق بالا لأية همسات أو صرخات، ضع رسالتك وقيمتك وهدفك نصب عينيك ولا تتسكع تعرض ما لديك لمن حولك حتى تستجدي بعض الكلمات، أعرف من أنت ولا تعش في الوهم، أنت فقط من قادر على تحديد حياتك وقيمتك، لا تعط فرصه للزمن أن يضحك بك بعدما يدا لك ، وفي غفوة يسرق كل ما تملك**!**

......

لا أجيد دور الضحية !

استسلام القلعة يكون من الداخل !

حاولت مرارا أن أمثل ذلك الدور وأتقنه ، حاولت أن أشكو ضعفي للناس وأنتدب حظي القليل لمن حولي ، كنت أسعد بنظرات الشفقة والحسرة التي كنت أراها في عيونهم ، كنت أستمع عبارات التهوين ؛ كل شخص له نصيبه الدنيا " إذن عليه أن يرضى بحاله ،كنت أسعد بتلك العبارات والنظرات والمشاعر ، ولم أكن أعرف لماذا ! وبعدما غابت عني الإجابة في وقت ليس بقليل ، بعد أن سئمت تمثيل هذا الدور المهين ، أكتشفت فقط الحقيقة التي تكشف سبب ما كنت أشعر به من سعادة بالغة نحو تمثيل ذلك الدور،

أيقنت أن دور الضحية الذي نمثله أحيانا يوفرعلينا كثيرا من الجهد والتعب، يريحنا من تكرار محاولاتنا بطرق مختلفة من الوصول لأهدافنا وأعمالنا ، يذيقنا طعم الراحة والاكتفاء والرضا المزيف الذي يؤول بنا إلى أن نتسمر في أماكننا ولا نقوى على المضي قدماً لتحقيق ما نعجز في الوصول إليه ، نرى أنفسنا أطفالا نصرخ وندبدب في الأرض لنقول للجميع أن لعبتنا قد أخذت منا ، نحن مظلومون ، ولا نكلف أنفسنا بعض السعي لنأخذ ما يخصنا وما نريده عنوة من يد من يسرقه منا .

أنا لا أجيد دور الضحية ، علمت ذلك عندما وجدت أن الاستسلام حالة لا ترضيني ولا تعطيني ما أريده ، رفضت دور الضحية لأني فهمت أن لا علاقة بين القناعة والاستسلام فلن أجيده أبداً ، فكل يوم يحمل شمسا جديدة تنبئ أني مازلت على قيد الحياة ،وألا يوجد مكان لذلك الدور اللعين الذي يسرق حياتنا ويبدلها بموت للأمل والكفاح في نفوسنا .

لا أومن بنظرية المؤامرة !

ولو آمنت بها أبحث عن المستفيد
"يصاب الحاسد بالهزال من سمنة الاخرين" هوراس

أمد بصري بعيدا تحسباً لأي غريب ،وخوفا ممن يتربص بي ، لا أجد وقتا للبناء فكل ما يهمني أن أحمي نفسي من أي خطر قادم ، لم أعد أثق بأحد من حولي أشعر أن أباطنهم لا يمت بصلة لخارجهم ، وأجد من حولي يبنون ويصعدون سلالم الـمجاد بينما أنا أتحصن في معاقل خوفي الراسخة ،لا اقوى على الطموح ... لا أسعد حتى باللحظة الراهنة نتيجة إني لا أشعر بها وهي تمر لأني انتظر القادم وأتمنى أن يمر بسلام ... أحسد الناجحين لما حققوه وأنسبه للحظ أندب حظي القليل والبخيل معي ، شحيح و غريب الأطوار دائما هو حظي ، عيناي لا تنزلق عن عدسات المراقبة للذين حولي ، أحسب كل خطواتهم وأعرفها جيدا وأزداد حينها حزنا وأتعصر ألما لفرحهم ، وأتساءل لـمَ أمكث وحدي في ظلمات الفشل والانكسار ؟! هل الحظ يختار أناسا بعينهم ويتوجههم بمكاسب الحياة والفرح والنجاح ؟ أم يستثني الذين مثلي ؟! هل أنا لا أستحق أن أتقدم وأنجح وأفرح ؟ ! خيبات الأمل تلاحقني في كل دروبي و تعرقل حتى وقوفي في مكاني ، نعم فأنا لا اود انا افارق مكاني أخشي التغيير ، أخاف التجارب ، أتوجس خيفة من المشي قدما ، فقط اراقب ولا أعير لكنزي اهتماما ، وقتي ينساب من بين أصابعي كالمياة التي تهرب سريعا من بين أيدينا ، وقتي هو كنزي الذي لم أكن ألتفت إليه وأقضيه في المراقبة لكل ما يحدث حولي ... عقلي ذهب يفكر في نظرية المؤامرة التي كنت أضعها دائما نصب عيني ... كنت أظن أن ضيق حالي سببه من يريد بي الشر ويسعى لتدميري و بؤسي ، كنت أفكر في من يريد تحطيمي

، لــم أرد أن أتــرك كــل هــذا وراء ظهــري وانطلــق فــي رحلــة صــعود وتغييــر ، تشــكيل جديــد يرفــع منــي و مــن حــالي ، لــم أكــن أعلــم أن مراقبتــي لمــن حــولي ونســياني لحــالي ونفســي هــو ســبب فشــلي وإخفــاقي الكبيــرين .. لــم أكــن أدري إننــي يجــب أن أنســي كــل مــن يتمنــى إخفــاقي وأنصــت لكلمــات مــن يــدعمني ... لــم أكــن أقــوى علــى النهــوض والســير فــي طريــق وعــر ملــيء بالتحــديات والاخفاقــات والصــعوبات والمعــافرة ؛حتــى أتمكــن مــن تغييــر ذاتــي وأرصــد النجــاح الــذي يلحــق كــل تعــب ومجهــــــــــــــــــود مقــــــــــــــــــنن .

قــاموس حيــاتي الآن لــيس بمتســع ليحــوي تلــك المفهــوم ... نظريــة المـؤامرة يجـب أن تتلاشـى مـن حياتنـا ، يجـب انـا نسـير فـي دروبنـا ونبنـي ونــنجح ولا نلقــي بمســؤلية فشــلنا علــى عــاتق المــؤامرة ... فكــل مــن يتمســــــك بـــــذلك المفهــــوم ، يكــــون الاخفــــاق حليفــــه . فــلا تراقــب احــدا ولا تقــارن إخفاقاتــك أو نجاحاتــك بــالآخرين ، امــض قـدما إنجـح ، إسـتمتع ، حـارب تحـدياتك ، يجـب أن تكـون أقـوى كـل يـوم عــن اليــوم الســابق ، فالحيــاة ســوف تثقلــك بالعضــلات التــي تمكنــك مــن الصــعود أكثــر والــتعلم أكثــر وأكثــر لا تقــف مكانــك خوفــا مــن فشــلك أو جراحــك او عــدوك ، فكــر بواقعيــة وانــزع عنــك مــا يعطلــك ويقــف فــي طريقك .

علـم الـنفس الإيجـابي يقـر بـأن سـعادتنا الشخصـية هـي نتيجـة مجهوداتنـا نحــو تطــوير أنفســنا ومكانياتنــا ونجاحنــا ؛ فكلمــا كنــت ممــن يفكــرون فــي تطـوير حيـاتهم كلمـا كنـت أكثـر سـعادة ورضـا فـي حياتـك ،أمـا مـن يهمـل جوانــب حياتــه ومواهبــه و يتفــرغ لملحقــات ومفــاهيم نظريــات المــؤامرة ، لا يسـعد ولـن يرضـى أبـدا لأنـه يـرى نفسـه ناقصـا وغيـر مثمـر ،دعـك مـن أي شــئ يبعــدك عــن ســعادتك ورضــاك و حبــك لنفســك ، فالحيــاة قصــيرة وانــت تســتحق الســعادة فــلا تتخلــى عنهــا بنظريــات تعيســة غيــر مجديــة !

لحظات حرجة

"حول جراحك إلى حكمة" أوبرا وينفري

لازلت أنبش في تلك الكومة السوداء ، لم تكن سوداء في حقيقة الأمر إنما رؤيتي التي تتعامد عليها هي التي تضفي عليها السواد ، أنظر تلك الكومة في تمعن وأضعها في المركز أي محل الاهتمام دائماً، لا أعلم لماذا أهتم بها وأقدسها كأن لها أهمية ومكانة رفيعة في قلبي .

أني أمقتها ، لا أحبها بل لا أطيق وجودها لكن لا أستطيع التخلص منها أبداً فهي تحتل مكاناً بارزاً بقلبي ولا أقوي حتى أن أحركها ، لقد وصل بي الحال أني حتي لا أقوى على إطالة النظر إليها **!** لا يمكن مواجهاتها فهي قوية وراسخة ، والغريب أن ليس لها جذور تحميها ، ولا يوجد ما تتغذى عليه حتى تنتصر بقوتها وقسوتها على ضعف قلبي وهشاشة فكري ، أنا فقط من أراعها ، أنا من أحميها ، أنا من أحافظ على بقائها رغم عدم رغبتي في وجودها مطلقاً .

هذه الكومة السوداء تستحوذ على مفاتيح قلبي ، تأسرني بأغلالها ، تنضح على لوني بسوادها وكأبتها ؛ تترسب بداخل كياني على هيئة ضباب كثيفة تنبع من ظلام الذكريات المؤلمة ، عندما تمس وجداني أشعر ببعض النغزات التي تعتري مشاعري ، أتألم ولكن ليس ألماً حسياً ملموساً ؛ فهي نوبات أعمق من ذلك الألم المحسوس الذي يصيب أحد أجزاء الجسم، فهو ألم داخلي سحيق يغلفه الندم واليأس ونتاجه جلد الذات ومرارة الصورة الذاتية الخاطئة .
تنبعث من الكومة السوداء أصوات ضربات السوط الذي يضرب بكل قسوته أفكاري ، هذه الأصوات تسجنني في آنين الماضي ، تردد في جفاء همهات الندم الأليم وتقول في خيلاء : لماذا فعلتِ ذلك ؟ لماذا تصرفتِ على هذا النحو من الحمق ؟ لماذا لم تنتهجِ الحكمة في أفعالك ؟ لماذا تم خداعك ؟ لماذا كانت صورتك أمام الآخرين غير جديرة بالفخر؟ لماذا أنتِ خجلة من تلك الذكريات ؟

كانت رأسي تنحني في انكسار مهين كلما مرت أمامى لحظات الفشل ، لحظات الحمق ، لحظات الخديعة ، كنت أحاول أن أرفع رأسي أمامها ولكن لا محال ، فهي تعرف نقاط ضعفي ، تعرف كيف تذلني وتجعل صورتي أمام ذاتي سيئة كريهة ، لحظات قاسية أمر بها كلما نظرت لتلك الكومة السوداء : كومة الذكريات الأليمة ، كومة الماضي بكل أحداثه البغيضة.

"لا تحكم أحد على ماضيه ، فماضي الألماس فحم " مثل صيني سمعت صوتاً قوياً يصرخ بشدة وكأنه ينبهني إلى رثاء حالي ، أصغيت إليه باهتمام فأخيراً هناك من شعر بألامي ، قال لي : يا حمقاء **!** لماذا لا تتخلصِين من تلك الكومة البغيضة **؟** لماذا تريدِين أن تندثرِ في طيات الماضي **؟** فلقد ولى الماضي وفات ولديكِ الأن كل ما هو جميل **!** لماذا تحتفظِين بتلك الكومة وتقدرينها وترفعين من شأنها بينما هي تذلك وتسخر منك؟ . . فقلت بيأس : ماذا أفعل **؟** قال ذلك الصوت بحماس : ألقي بها من النافذة الأن... فلا وقت للندم ...أسرعِي لتلحقِين ما فاتك ولكن يجب أن تحافظِي على قلب تلك الكومة ولا تتخلصِين منه ،أحتفظِي بالذكرى ذاتها وأنزعِي عنها الألم والندم ، فهي رصيد خبرتك وآداة تعليمك في ذلك الصرح الواسع ، فهي معلمك في الحياة ،لا تلجئِ لجلد الذات وتتخيلِين نفسك ساذجة ضعيفة؛ فالقوة تبنع من الفشل المتكرر والحكمة تأتي من الإخفاقات ، والذكاء يولد من كثرة الخبرات.

الماضي بكل جراحاته هو من يجعلك أقوى وأنضج وأجمل ، أفخرِي بخبراتك ، عاندِي ألمك ، أصنعِي حكمتك من قلب تلك الكومة اللعينة . كلما تألمتِي ، كلما تعلمتِي أيتها الجميلة ، كلما أثمرتِي وأزهرتِي **!** فقط حولِي جراحك إلى حكمة **!**

لماذا نكره النهايات المفتوحة ؟

لا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم ، فليس الكون هو ما تراه عيناك

قد تشاهد فيلماً و تنجذب الى قصته وتتصاعد الأحداث تدريجياً وتجد نفسك متشوقا لمعرفة النهاية ... وتتسأل : هل تزوجوا ؟! هل سيموت البطل ؟ هل سيسافر ويترك حبيبته ؟ من سيتغلب علي من ؟ هل النهاية انتصار للشر أم للخير ؟ وتظل هكذا متشوقا متحيراً تتنظر النهاية بفارغ الصبر ، حتي تأتي النهاية وتصدمك بمشهد عادى لا زواج فيه أو طلاق أو سفر أو إنتصار وتترك نهاية الفيلم مفتوحة ؛وهنا تشعر بالضجر والضيق ،وتتساءل لماذا شاهدت هذا الفيلم من البداية ؟ ماذا استفدت ؟لماذا تركوا الفيلم بدون نهاية ؟!. بالطبع إنك شاهدت فيلما أو قرأت رواية أو شاهدت مسرحية وأسدل الستار ، بدون أى نهاية محددة ، فقد تركوا لك حرية اختيار أو تخيل النهاية التي تريدنها : قد تكون شخصا متفائلا وتتوقع نهاية سعيدة فيرتاح بالك وعقلك من التفكير والحيرة ، ولا تندم علي الوقت الذي قمت بقضائه في متابعة هذه القصة ،وإذا كنت شخصا متشائما سوف تتوقع نهاية مأساوية سوداء لأن بداخلك يقين ان الحياة لا سعادة بها وأن قوى الشر منتصرة دائما وإن الظلم يقع لكل من في الدنيا . أحيانا يقصد كُتاب الروايات والأفلام النهايات المفتوحة لذلك السبب بالفعل كي يجعلك تشترك في تخيل الأحداث كما تشتهى ولكن في أوقات اخرى يكون المقصد من ذلك أن تعيش هذه الحالة الخاصة بالقصة وتندمج مع الأحداث لتستمتع ، لتفكر ولينتزع من باطنك المشاعر حتي تفرح أو تحزن. تبكي...تضحك.... و تتألم ...ليست كل قصة يجب ان نخرج منها بعظة أو عبرة او نعرف نهايتها حتي نتأثر بها . كلا ليست هذه هي الحياة... لعلك قد تعرف أن من أهم مهارات التواصل في الحديث مع الآخرين ، أن تسأل أسئلة مفتوحة أية أسئلة لا يكون جوابها بنعم أو لا ، تعطين فرصة أكبر للتواصل وتفتح بابا للتعامل بفاعلية مع الآخرين وتستفيد من خبراتهم ، إذن النهايات

المفتوحة دعوة للتأمل للتفاعل والمشاركة حتي لا نكون سلبيين نلتقي فقط دون بذل أي مجهود.
لو تأملنا الحياة سنجد أن النهايات المفتوحة موجودة في حياتنا وبكثرة ، هل كل مشهد تراه في العمل أو في الشارع أوفي أى مكان يجب أن ينتهي بنهاية محددة ؟! قد تمر بشارع وتجد مجموعة من الناس يتشاجرون ويعنفون بعضهم بعضا؟ هل يجب أن تقف وتنتظر النهاية ؟ ! قد تمر بشخص فقير جدا يتسول ، فهل تنتظر لترى نهاية حياته وهل ؟ وترى هل سيتغلب علي الفقر أم سيظل هكذا ؟ قد ترى مريضا يتأوه في سرير المرض ويتألم هل ستساعده وتدعو له بالشفاء أم ستنتظر لتري ماذا سيحدث ؟ قد تمر باحداث كثيرة في حياتك عابرة لا تعرف كيف ستكون نهايتها ولكن أحيانا تكمن الحياة في هذه اللقطات التي يمكن تغير تفكيرك و تحرك وجدانك وتجعلك تشعر بمشاعر إنسانية أو تقوم بمساعدة غيرك أو تاخد حتي عبرة من الذي تراه أمامك ، أنت نفسك قد تتعرض لحادث أو تمر بأزمة قد تستمر معك طويلا تكتسب منها الخبرات والعلاقات ووتتعايش معها و قد تنتهي يوما ما ولكن لا يمكن أن تنساها او تتنساها فكل شئ يحدث يعلم مقاصده الله وحده .
نتعايش، نشعر، نبكي ،نضحك ،نتعاطف ،نتعلم ونتطور ، وإذا كانت هذه هي حياتنا فلماذا إذن نكره النهايات المفتوحة في الروايات والافلام ؟!

......

وثيقة إلى عامي القادم

"لا أحد يستطيع إرجاع الزمن إلى الخلف وبدء حياة جديدة، ولكنه يستطيع الآن أن يضع بداية جديدة ليسطر نهاية جديدة"
غسان كنفاني

يقتطف العمر عاماً آخرا من شجرة حياتنا ونتأهب لاستقبال عامٍ جديدٍ ، نتوسم فيه الفرح والسلام والوئام ، تذهب الأيام تجر ذكراها معها ، يوم يفوح بالفرح ، ويوم يملؤه الحنين ، يوم آخر يسوده الحزن ، أيام وليال وشهور ثم سنين ونكتشف فجأة أننا انتقلنا من الميلاد للطفولة و أختلف ما وصفنا به الآخرون " بنعومة أظافرنا " الي " ربيع العمر مرورا بالشباب " ، ثم ننتقل بغتة للأربعينات ؛ فتجري العقود ونعي أنه لم يبق من العمر قدر ما فات ، عامُ جديدُ سيأتي وأريد منه بعض المنحات ، أريد ان أسجل تعهداتي علي صخريات حتي لا أتناسي ما قررته أو أتقهقر من آنين الأزمات ، أتيقن تماماً من ازدحام اللحظات و سرعة مرور الأحداث ولكن سوف أستجمع ما أكتسبته من زخم الخبرات حتي أواجه صلابة الأقدار ، أيها العامُ الجديدُ، أريد أن أكون أكثر صلابة في مواجهة كل شديد ، أريد هدوءاً و تماسكاً حتى لو أوقعت بي نفسي في الأخاديد ، أبتغي أن أكون إنسانة من مادة صلبة من الخارج حتى لا أنكسر بيسر إذا جاءت النوائب ، لكن أريد أن أحتفظ بقلبي اللحمي النابض بكتلة المشاعر ، لا أريد قلبل حجريل لا يأبه بمعاناة غيره ولا قلبا ينلزق منه كل دفء وحنان ، ويكتسيه الجفاء والقساوة .... نعم ! أريد قلبي اللحمي المتوهج بدفء المشاعر رغم كل ما أقترفه في حقي ، رغم ما ألمني به من شعور بالعجز عن رفع كل معاناة عن المتعبين ، رغم كل شعور بالحنين لكل حبيب بعيد ، رغم كل توجع لهجر صديق لئيم .

أيتها الشهور الآتية ، أحتاج أن أكون أكثر معرفةً ، أريد أن يكون عقلي مصقولا بأوتار الفنون وضروب الثقافة ، أتمنى أن أروي ظمأي من أنهار الكتب ، أريد عقلا راجحاً يوزن الأمور ويبطئ في الأحكام ، أريد ان أهرب من كل سطحية وعبثية وجهل ؛ فحب الأستنارة يملأ كياني ونور المعرفة يدفعني لأتقرب إليه ، يا عامي الجديد ، لكِ علي - إن أعطاني الله العمر -

لأحطمـن صـندوقي الصـغير الـذي أتمسـك بـه رغـم مـرور السـنوات ، تعبـت مـن ثقلـه ، لـم أعـد أطيقـه ، أريـد ان أتحـرر مـن قيـوده ، فهـذا الصـندوق كنـت أختـزن فيـه كـل إسـاءة ، كـل شـخص لا أحبـه ، كـل صـديق خـذلني ، كـل عزيـز تركنـي ، كـل قريـب خـدعني ؛ فسـواعد قلبـي لـم تقـدر علـي حمـل تلـك الضـغينة التـي علـى وشـك أن تنفجـر فـي وجهـي وتـؤذيني ، سـوف أتحـرر منـك يـا صـندوقي . كلمـا أحـتفظ بـك وأتمسـك ،كلمـا ازددت ثقـلاً وأنهكـت قـواي ، لـم أعـد بحاجـة لـك ! أريـد قلبـاً ، متسـامحاً ،محبـاً، شـفوقاً ،بسـيطاً ، يحـب الجميـع ويتمنـي الخيـر للكـل ، لـن أحـتفظ بـأي شـئ منـك يـا صـندوقي ، لكـن كـن علـي يقـين أننـي تعلمـت مـن كـل خديعـــــــــــــة وغـــــــــــــــدر او هجـــــــــــــــر .

أخيـراً ، أهـدي سـلامي لكـل أعـوامي الماضـية ، أشـكرها علـي كـل خبـرة وكـل درس . أشـعر بالأمتنـان علـي كـل صـحبة يومـاً مـا جمعتنـا ، كـل ابتسـامة ، كـل نجـاح ، كـل وقـت كـان وسـط الأهـل والأحبـاب ؛ كلمـا مـرت أيـامي ، كلمـا تشـكلت شخصـيتي ونضـجت وأصـبحت أنـا اليـوم بخـلاف أمـس ، رفقـاً بـي يـا عـامي الجديـد ، ألـتمس فيـك الخيـرات وحسـن الأنبـاء ، أرجـوك لا تخـذليني ،أريـد أن أعبـرك وأنـا قويـة ، صـبورة ، حنونـة ، متسـامحة ، أريـد أن أكـون أفضـل مـن كـل مـا فـات ، أريـــد ان أســـتخرج كـــل مـــاهو جميـــل وأتخلـــص مـــن كـــل بغـــيض .

أيتهـا السـنين والأزمنـة والشـهور والأيـام ، أقـدرك ، أشـعر بالامتنـان تجاهـك ، أحمـل دائمـاً ذكـراكِ فـي قلبـي ، لكـن عـذراً ! فجمـيعكم بيـد الله الـذي لا ينـام ، فهـو فـي الحقيقـة مـانح كـل العطايـا والهبـات ، هـو مـن أهـداني أيـاكم ، هـو مـن قـرر لـي بقـائي ؛ فحـديثي لكـم كـان مجـرد سـرد لمـا أعطـاني أيـاه الله ؛ فالحمـد والشـكر كلـه لله الذي بيده كل الأعمار والأيام .

....

وصية أم

عليك الزرع حتى تتمكن من الحصاد

الحياة ليست ثابتة علي وتيرة واحدة ، يوم إلى يوم تتغير الأحوال وتنقلب الأمور أو تتعدل .

أنا سيدة أحب الحياة متزوجة وأميل الي التوسط في كل شئ ، أُقدر اللحظات السعيدة لدرجة أنى لا أستمتع بالتصوير " السلفي " و أفضل أن أستمتع بوقتي وأستنشق عبير الأوقات بتخليدها و أن أتذكرها ،لا أخوض في الخيال كثيراً لأنني امرأة واقعية أعتز بالماضي ولكن لا أحمل حنين الرجوع له ، أعي إن كل وقت في حياتي له مزايا وعيوب ، به السيئ والجيد ،ولكن ما أثقل عبء المستقبل الذي دائماً أنظر اليه .

عندما أدركت أني أحمل هم المستقبل وان هذا طبعي الذي لن يندثر في ملامح شخصيتي ، في ذلك الوقت فهمت فقط أن الحياة ليست رفاهية ، وأن كفة ثقل المستقبل تطب وتزيد عن كفة ثقل حرمان وندم الماضي او الحنين له .
فهناك بشر يداهمهم الماضي بكل جروحه وهناك من يثقلهم حنين الذكريات لكن هناك من لا يعبأ بالماضي دائما عيناه مسافرة الي مجهول المستقبل حائرة خائفة من غدر الغد .

أراقب السنين ماضية في آداء مسؤلياتي وأعبائي ، لدي طفل وطفلة أستمتع بأمومتي معهم ، أهتم بكل تفاصيل تربيتهم ، لا آبه بشئ غير أني أراعاهم وآتطلع إلى توفير إحتياجتهم ،أحاول أنا وزوجي الحفاظ دائماً علي كيان أسرتنا وحياتنا القائمة علي الحب والتعاون

والترابط ، نتحرك للأمام خطوة تلو الأخري متماسكين ومتحابين .
وفي يوم لم أذهب فيه إلى عملي بسبب بعض الإرهاق نتيجة تحملي ضغوط العمل والمنزل بدون راحة ، جلست علي الأريكة بجانب النافذة ألمطلة على شارع اصطفت فيه العربات ودوت أصوات الزحام ، أرى الكل مسرعا في طريقه إلى مقصده ، فسرحت متجولة بخيالي إلى المستقبل الذي ينتظرني عندما أكبر في السن وأصبح امرأة عجوز ، ظللت أغوص في أعماق الخيالات و أرسم ملامحي التي ستعتلي وجههي في كبري .
وفجأة طار بي الزمن ووجدت نفسي عجوزا تجلس بالمنزل وحدها لا أنيس أو جليس يلازمها ، تستيقظ لتأكل ثم تأخذ الأدوية و تجلس علي الأريكة منتظرة عودة الإبن مع الأحفاد لتتسلي معهم بعض الوقت ولكن عندما يرجعون من المدرسة ، يجري عليها أحفادها ليطبعون علي وجنتيها القبلات التي تنعش في روحها الحياة ، فهي أيضاً تستقبلهم بالأحضان والترحاب ولكن تنتزع منها تلك اللحظات الجدول اليومي لحياتها ، فبعد الغداء الذي يجمعهم على مائدة واحدة ، تأخذهم أمهم ليستذكروا دروسهم، و يخرجون بعد ذلك للدروس الخصوصية ويعودون وقد أنهكت طفولتهم شدة أعباء الدراسة ، وركض الوقت لينتهوا من واجباتهم ، ينتهي اليوم ويتأهبون للذهاب للنوم حتي يعيدوا تلك الدورة من جديد في صباح اليوم التالي .

مرت الأيام ثقيلة ، شعرت أنني بلا قيمة ، كنت أتحسس نفسي الحاضر الغائب الذي لا قيمة لوجوده ، فبماذا أنفع من حولي ، ما الجدوي من وجودي غير كوني أشكل عبأ ثقيلا علي أبنائي وأحفادي ، تذكرت الأيام المتكدسة بالمسؤليات من عمل و تربية أبنائي ومهامي الزوجية التي كنت فيها أشعر بالإنهاك والأرهاق المستمر ، كنت أشتكي حالي ، فأنا أركض وألهث كي أجد الوقت لإتمام مهامي ،

تخيلت حينها أن ذلك أشقي ما في الدنيا وكنت أتساءل أين الاستمتاع بالوقت ! كنت أحن للطفولة والشباب ، تلك المرحلة الخالية من المسئوليات والهم ، فأنا لم أستمتع بها كما يجب ،لأني كنت أتطلع للغد بمسؤلياته ، حقاً ...الإنسان لن يرضى ، يمسك بيده الحاضر فيتحسر علي الماضي أو يستعجل المستقبل ولكن لا يدرك أن الحقيقة الوحيدة هي اللحظة الراهنة التي أضمن وجودها بين يدي ، فالماضي ذهب بما فيه من حلو ومر ، والمستقبل مجهول مضببة سماؤه ، ليتنا نتعلم نستمتع بالحاضر كيف نسعد بالحياة .

وفي يوم أطالع صحف الصباح كي أملأ فسيح وقتي بأحداث العالم ، قرأت عن دار مسنين يحتفل برأس السنه بطريقة مختلفة ، حيث أن إدارة المكان أتت بمصففي شعر للقيام بقصات مختلفة للمسنات الساكنات بالدار ، وكان الخبر ملحقاً بالصور المبهجة حيث ضحكات المسنات تعلو وجوههن ،

كاد يكون هذا الخبر غريبا للبعض أو مثيرا للسخرية ،ولكن كان استقبالي لذلك مختلفاً ، سعدت جداً وشعرت ببهجة من نوع خاص ، أمل وحب للحياة ، دائما ننظر إلى دور المسنين بأنها السجن أو العقاب الذي نذهب إليه في خريف العمر ، عندما تنقلب بك الحياة ويتركك أبناءك ويتناسونك وتلهيهم مشاغلهم الحياتية ، فهم يرمون أهليهم بتلك الأماكن البشعة ،

ويعاني فيها كبار السن من الإهمال والوحدة واليأس وأحياناً سوء المعاملة ، و ينظر الجميع إلى هؤلاء الأبناء نظرة قاسية ويتعبرونهم أبناء عققة لأنهم لم يكترثوا بأهاليهم و لم يجدوا وقتا لهم فألقوا بهم في ذلك المكان مقابل المال .

الحياة هي واقع نعيشه بحلوه ومره ، المشاعر لها مقامها المحفوظ والثمين ولكن يجب أن نعير أهتمامنا أكثر للواقع الذي يفرض علينا

أشـــياءا نفلعهـــا رغـــم مشـــاعرنا ، رغـــم أنفونـــا كمـــا يقولـــون .

فكـرت مـرات فـي قـراري الـذي سـأعلنه للجميـع ، هـل سـيوافقون ؟ هـل سيسـاعدوني ؟ هـل سيصـدمون ؟! لكـن الأسـئلة الأهـم كانـت تـدق لبـي كـل حـين بخفقاتهـا المرتعشـة ،كيـف سـأتأقلم ؟ هـل سـأتقبل تلـك الحيـاة ؟ التغييـرات دائمـا مرهقـة فـي البدايـة ، مـاذا لـو لاحقنـي النـدم ولـم أسـترح ! عنـدما همـس بـي ذلـك الصـوت الخافـت فـي أذنـي " أفعليهـا قبـل أن يفعلهـا الأبنـــــاء ، قبـــــل أن يأتيـــــك المـــــرض ، كـــــوني شـــــجاعة "

أنتظـرت حتـي حضـروا الأحفـاد وابنـي وزوجتـه مـن أعمـالهم و أيضـاً قمـت بالاتصـال بـابنتي وزوجهـا مـع أولادهـا حتـي يـأتوا لأراهـم ، كنـت أنتـوي الإعـلان عـن نيتـي فـي تلـك الليلـة ، أنتظـرت الوقـت المناسـب حتـى أعلنهـا لهـم ، تسـامرنا وضـحكنا وأسـتمعت إلـي حكايـاتهم فـي يوميـاتهم ، كنـت أسـتمتع بـالنظر إلـيهم مجتمعـين حـولي ـ لا يوجـد نعمـة أكبـر مـن وجـود الأسـرة فـي حياتنـا ، وأخيـراً قلـت لهـم : أريـد أن أذهـب لـدار مســـنين .

لـم أجـد إجابـة أو حتـى اسـتنكار مـنهم ، لمحـتهم مصـدومين فـاغرين أفـواههم ويسـترقون النظرإلـى بعضـهم الـبعض . ....فأبتسـمت لهـم وطلبـت مـنهم أن يفهمـوا أولاً مـا أريـده ، أخبـرتهم أن الفتـرة الماضـية كانـت مـن أسـعد أيـامي ، فأنـا وسـط أحفـادي وأبنـائي ، أسـعد بحـبهم و ووجـودي بيـنهم حتـى قـررت أن أذهـب فـي زيـارة لـدار مسـنين لأكتشـف كيـف يعـيش مـن حرمـوا مـن أسـرهم و عـائلاتهم ويعيشـون فـي سـجون الوحدة والمرض والعناء ، وقررت أن أقضي يومي بالكامل هناك .

ذهبـت ورأيـت مـن يعـاني مـن آلام المـرض ، ومـن يكابـد مآسـي الوحـدة والهـــم ، ومـــن ينتظـــر نهايـــة أيامـــه بكـــل صـــبر ورضـــا .

توغلت داخل الدار ورأيت حولي النظرات راصدة لتحركاتي ;فكل من يأتي هنا لزيارة المرضى يكون من الشباب ليس عجوزاً مثلهم ! دخلت قاعة مليئة بالمسنات و وجدت بعض الشباب يمرحون ويضحكون معهم ،وسألت العاملين عنهم ، وعرفت أنهم يأتون كل أسبوع ليقدموا بعض السعادة والمرح لهؤلاء المنسيين وسط زحام الحياة ، لم أكن أعلم كيف لهؤلاء الشباب أن يجلبوا كل تلك البهجة في الغرفة الصغيرة ، فمنهم من يجلس بجانب مسن قريب إلى نفسه ، ومنهم ومن يتكلم ويقول الأشياء المضحكة ومنهم من يساند كبير فى السن حتى يأخذ الدواء . كان حقاً المكان يعج بالبهجة والفرح وأخيراً مشوا وتركوا بعدهم صمت مخيف .

بعد ما كنت أرى الأبتسامة تعتلي الوجوه و الضحكات ترج المكان بجمالها ، عادت أصوات الصمت يدوي بالمكان ، وعاد الروتين إلى عمله ، لاحظت أن كل شئ بموعد : الدواء ، الطعام ، النوم ، الكلام ، مشاهدة التلفاز . لا أرى جو عائلى او أسري ، فكل شئ مقدر حسب جدول زمني وعلى الجميع الالتزام به .

أنتهى يومي هناك وجئت إلى المنزل ، أفكر أتأمل المشهد ، أعلم أن جمعيكم منهك بمسؤلياته وإلتزامته وهذا طبع الحياة للأسف ، تجعلنا نلهث وراءها وننسي الاستمتاع بما نعيشه ، أتمتع برؤيتكم حولي وبخير ، لكنني في إحتياج لحياة جديدة و التعرف علي مجتمع مختلف ، التأقلم مع ظروف مختلفة ، الاندماج مع أهداف فريدة حتى أشعر أنني على قيد الحياة ، يجب أن أعترف أنني بحاجة لواقع جديد ، أحتاج أن أشعر أني أساعد غيري في حاجته حتى لو كنت أشعر بنفس إحتياجه ، أريد أن أشغل نفسي بهموم غيري حتى أقوى على مواصلة ما تبقي من حياتي ، كل فرد فيكم له حياته الخاصة وعالمه وواقعه المختلف عن الآخر ، أريد أن أستفرد بعالمي ولا أعيش تائهة

فـي عـالم غيـري ،لا أريـد أن أكـون فـردا جانبيـا يحظـى بالرعايـة وينتظـر النهايـــة .

أعـرف أن كلامـي غريبـا وغيـر مـألوف ، أعـرف أن أفكـاري مختلفـة أن الطبيعـي أن يحظـى الأنسـان بالراحـة فـي نهاياتـه ولكـن الراحـة و السـكون والاعتيـاد تسـبب لـي الألـم والوحـدة ، دعـوني أجـرب مـا أختـــــــرت؛ فلـــــــن أخســـــــر شـــــــيئاً

تحـدث ابنـي وفـي وجهـه علامـات الدهشـة والعجـب : كيـف يـاأمي ، لـم نقصـر فـي رعايتـك ، نحـن لا نقـدر أن نعـيش بـدونك ، كيـف لـك أن تحرمينـا وجـودك بيننـا ؟ هـل أحـد ضـايقك ؟ هـل قصـر معـكِ أحـد؟ لمـاذا تريـدِين تركنـا ،أنـت أمنـا وكمـا تعبتِـي معنـا وربيتنـا و بـذلت كـل مـا فـي وسـعك لراحتنـا ، يجـب أن نـرد لـك ولـو جـزءا بسـيطا مـن حنانـك ورعايتـك وبعـض حقـك ، هـل تريـدن لنـا تهمـة العقـوق فـي نظـر النـاس ، كيـف نتركـك ؟! ، إن كـل مـن يسـكنون تلـك الـدوريتمنون أن يكونـوا بـين عـائلاتهم ،وألا يغـدر بهـم الـزمن هكـذا ! وأنـتِ تريـدِين أن تفعلـي هـذا بكامـــــــــــــــــــــــل إرادتـــــــــــــــــــــك!

لـم أرد أن أواجههـم بالحقيقـة الخفيـة التـي طالمـا حبسـتها فـي صـدري و تخيفنـي طيلـة الوقـت؛ أن أكـون عبـأ ثقـيلا علـى كـاهلهم ، لا أرغـب فـي أن يـأتي الوقـت وأكـون العـائق فـي طـريقهم ، أخـاف مـن ثقـل حملـي عنـدما تـزداد شـيخوختي وأمضـي فـي الطريـق المشـروع لكـل مـن هـك مثلـي، أتهيـب الموقـف عنـدما يقـررون أن يـدخلونني هـم بـأرداتهم إلـى دار المسـنين كـي يتخلصـوا مـن مرضـي وحملـي ، أخـاف أن يتنـازعوا فيمـا بيـنهم لكـي يتهـرب كـل مـنهم مـن مسـؤليتي ، لا ألـومهم ، فالحيـاة تفاجئنـا كـل يـوم بالأثقـال والأحمـال فليكتفـوا بأعبـائهم ومسـؤلياتهم . وكانـت لحظـات الـوداع عنـدما أودعـوني الـدار فـي منتهـى الألـم والحـزن حتـى كـدت أتراجـع عـن قـراري، لكنـى تماسـكت وتشـددت لأبـدو غيـر

آبهـــة بـــالموقف وســـألتهم أن لايبخلـــوا علـــي بالزيـــارات والاتصـــالات .
كانــت الليلــة الأولــى صــعبة ، لــم أكــن معتــادة علــى فراشــي الجديــد ولا غرفتــي الجديــدة ، كانــت غرفــة نظيفــة وجميلــة بهــا نافــذة تطــل علــي الحديقــة الصــغيرة التــي أمــام المبنــي ، تكتســيها الســتائر والــدهانات الكئيبــة بعض الشئ ولكن أظن أنـي أنـا مـن توسمت فيها الكآبة كمثل من يدخل المشـفى يظـن أن الغـرف كلهـا كيئبـة و سيئة حتـى لـو كانـت كغـرف أحـد الفنـــــــــــــــــــــــــــــادق الفخمـــــــــــــــــــــــــــــــــــــة .
لـذلك فـر النـوم مـن عينـي ، لـم أقـو علـي الأسـترخاء واستسـلمت لليقظـة التـــي أعترتنـــي وذهبـــت مـــع تخيلاتـــي إلـــى أفـــق بعيـــدة .

جـاء الصـباح نـاثراً ضـوءه علـى نافـذتي الصـغيرة ، ودخلـت إحـدى العـاملات بالـدار لتـوقظني ولتعلمنـي بمواعيـد الفطـور اليوميـة و سـألتني أذا كنــت أحتــاج مســاعدة ، فطلبــت منهــا أن تصــف لــي الطريــق الــى المطعــم أو القاعــة المخصصــة لتنــاول الطعــام، وقمــت بتبــديل ثيــابي مسـرعة و خرجـت مـن الغرفـة لأتوجـه لمكـان تنـاول الفطـور ، ومشـيت ألقـي نظـرة علـي مـا يحـدث حـولي ، كـان هنـاك غـرف كثيـرة تمتلـيء بمسـنات تتفـاوت أعمـارهم وحـالتهم الصـحية ، وكنـت أسـترق النظـر إلـيهم لأجـد مـنهم مـن تتـذمر علـى المسـاعدات ،ومـنهن مـن تسـير بـبطء نظـراً لحالتهـا الصـحية ، ومـن تجلـس فـوق كرسـي متحـرك ، ودخلـت غرفــة الطعــام، ووجــدت الجميــع يجلــس ويتنــاول الفطــور فــي هــدوء وتريـــث شاخصـــين ومنتبهـــين إلـــى وجـــودي بيـــنهم ؛ فقامـــت أحـــدى المســاعدات بتوجيــه التحيــة لــي و أشــارت لهــم بــأني نزيلــة جديــدة معهــم بالـــدار ، فرحبـــوا بـــي وألقـــوا علـــي التحايـــا والترحيـــب، وأبتســـمت رداً لتــــــــــــــــرحيبهم المــــــــــــــــبهج لــــــــــــــــــــي ،
جلسـت أتنـاول طعـامي المختلـف نوعـاً مـا عمـا كنـت أتناولـه فـي بيـت أبنـائي ، فالطعـام كـان صـحياً جداً ، تناولـت فطـوري فـي هـدوء وتطلعـت

إلى من حولي ، يثرثرون ويتحدثون مع بعضهم ، في حين أعلنت إحدى المساعدات عن انتهاء موعد الفطور و حان موعد الخروج للحديقة الخلفية للدار للتمتع بالشمس والصباح الجديد .

توجهنا جميعاً للحديقة وجلست أتأمل من حولي ، وجدت من تتمشي بمساعدة أحدي العاملات بالدار ومن تجلس وتتمعن الشمس والطبيعة من حولها ، و جال بخاطري أنها تسترجع ذكرياتها كي تستطيع أن تكمل حياتها ، ووجدت مجموعة مسنات يتحدثن سوياً ويضحكن ، فتوجهت نحوهن حيث رحبن بي ودعوني للجلوس ، وجدت راحتي في تلك المكان وسط ضحكات وآهات من نسيهم العالم وانطفأت أضواء الاهتمام عنهم وقل شغف الحياة بهم

مرت الأيام وأنا أقضي أيامي في معرفة قصص من حولي ؛ منهم من تركه أولاده في تلك الدار ومنهم من يعاني من أمراض عدة لا يقوى ذويه على تحمل أعباء ذلك المرض ، وجدت من كانت تتذكر الماضي وتحكي عن أمجادها وحياتها القديمة ؛ تستحضرها كأنها بين يديها تلك اللحظات ، تحاول أن تمسك بيديها بالذكريات وهي تقصها حتى لا تفر منها و تهرب ، وأيضاً هناك من لا يتذكر أي شئ عن حياته ، لا يعي إلا وجوده في ذلك المكان ، وهناك من تتذكر جيداً ولكن يهرب من ذكرياتها ، تريد ممحاة قوية لمحو آلامها الدفينة .

جاءت أول زيارة لأبنائي لي و كنت سعيدة للغاية بمحبتهم والتفافهم حولي ، لا أنكر أنه إحساس لا إرادي يضغط على الإنسان بكل قواه ، إحساس قوي يجعلك ترغب بشدة في أن تقف فخورا وسط أحبابك و عائلتك ، وتريد أن تقول للجميع بصوت عال : إنهم عائلتي ، كنت أنكر بجفاء ذلك الشعور الجميل الذي يفتقده بعض الناس من حولي ؟

جرت الأيام وزيارتهم لي تقل فقد اعتادوا على غيابي ، أخذتهم الحياه كما تأخذ الجميع وتنهكه بهمومها ، ولم أحزن حينها لأني

عرفت أن ذلك ما سيحدث ، نعم أنا متأكدة من حبهم لي ولكن صدق المثل حينما قال البعيد عن العين بعيد عن القلب ، قررت أن أعود لفترة وسطهم راجعة لحياتي معهم والتمتع بجلستهم ومزاحهم ، وحين عدت شعرت أني غريبة عن المكان والحياة تجري من حولي ، فاليوم يتطاير بسرعة فائقة ويشعرني بأن العمر يتسلل وستأتي النهاية القريبة ـ شعرت انني أفتقدت من رحلت عنهم ، شعرت بحنيني لمن هم في سني ونفس مرحلتي يعانون ممن أعاني ويفهمون ما أمر به . اشتقت لحديث المسنات وهن يسردن نظرياتهن بفرحة و حماس ، يسمعونني نفس القصص بذات التفاصيل وينتظرن ممن يسمعهن رد فعل جديد ، فلم تكن في حوذتهن إلا الحكايات والذكريات ، فالعمر فل والأحداث لم تعد تحدث ولم يعدن الأميرات الائي يتخطين الصعاب والمأسى والتحديات ، أصبح كل ماضيهن فجأة يتجسد أمامهن في كل حين ويستولى على حاضرهن ، أما كلمة مستقبل فلم تعد تعني لهن شيئاً في قاموسهن.

استغربت حينها من إحساسي ، فهل يعقل أن أذهب هناك ثانية وأترك عائلتي ، فالمره الأولى كانت بمثابة تجربة أريد أن أرى وقعها على نفسي ، ولكن تلك المرة أحن للمكان وأريد أن أذهب إليه بمحض إرادتي ! فهل ذلك بسبب انشغال عائلتي عني ، أم بسبب أنني لم أعد أنتمي لعالمهم الحديث المملوء من الكلمات والايحاءات التي لم أعد أفهمها ؛ فهي تخص جيلهم وعصرهم ، أم افتقد وجودي وسط مجتمع تربطه نفس الصفات ، فهم من نفس عصري وزمني الذي أتوق للرجوع اليه دوماً.

كم كنت جميلة ورشيقة ، كم كانت ملابسي تجاري موضة عصري ، كم أفتقد أطفالي وهم صغار يثرثرون حولي وأنا استدفىء بأحضانهم

قررت أن أنقل لهم الخبر ولكن قبل أن أتفوه بكلمة ، وجدت الحال تبدل وعاد بي الزمن سريعاً لما ألف عليه في الماضي .

تحسست وجهي ؛ فإذا هو يحتفظ بنضرته ولا وجود للتجاعيد ، وشعري عاد للونه الأسود والشيب اندثر فجأة وهرب ، فرحت حين وجدت أطفالي قادمون إلي : يا أمي نحبك كثيراً .
وتيقنت أنني كنت في حلم طويل أغفاني عن الواقع ، غمرتني السعادة و قررت أن أستمتع بكل تفاصيل حياتي مع أولادي وأن أنتزع لحظات الفرح رغما عن الحياة بما تأتيه من التعب والإجهاد والمسؤليات ؛ قررت أن أذهب اليوم مع أبنائي لقضاء اليوم مع والدتي التي أصبحت وحيدة في بيتها وأتناسى ان أسأل عنها وأنشغل في حياتي ، قررت أن آخذ أبنائي ونزور أسبوعياً دار للمسنين قريبة من المنزل ونتفقد أحوال المسنات وندخل علي قلوبهم بعض الفرح الذي يندر أن يزورهم .
وأخيراً جاء القرار الأهم بأنني سأكون سعيدة مهما حدث وأن أشعر برهبة دور المسنين التي كنت أشعر بها من قبل ، فيسأتي الوقت حتماً وليس هو بعقاب او شئ كريه أو تقصير من الأبناء ، فالحياة أصبحت تثقل الجميع وأن أهم ما يجب أن أقوم به هو أن أقوم بكامل مسؤليتي وأقدم كل حبي لأبنائي وارجو الله ألا يجعلني أشعر بأنني حمل ثقيل عليهم ؛ فوجودي في بيت مسنين أخف علي وطأة من وجودي بجانبهم وهم مثقلون غير عابئين ، متضررون من مسؤليتي . سأتقبل الحياة مهما حدث ولن أتخلى عن إيماني بالله الذي يدوم والكل زائل !

وميض الموت !

كل شئ زائل .. ونحن الذين نعطيه قيمته وأهميته .. ثم نتألم ونتعذب من أجل هذه الأهمية المزعومة ..”

د. مصطفى محمود

نهضت اليوم رغم عدم شبعي من النوم مسرعة مهرولة من أجل اللحاق بزحام الحياة ورتابة العمل المملة ، فالنوم أحيانا يعد من أحلامي التي ألهث لاقتناص أكبر قدرمنها ولكن بدون جدوى .

واسيقظت لأذهب لعملي كما أنا معتادة يوميا ؛ ذهبت ليتنسم وجهي بعض قطرات الماء في ذلك الحر الشديد.

وبعدما لمست بشرتي الماء و أخذت تتساقط ببطء منزلقة في هدوء واستسلام ؛ نظرت في المرآة كالعادة ولكن تسمرت حينها من الفزع ...ما هذا ... أين انا ؟! أين وجهي و لمن تلك الملامح المفزعة ؟

أين عيناي الجميلة ذات الرموش المتانقة ..أين أنفي الدقيق ... ما هذا التجويف الغريب المرعب الذي أراه؟

أين شعري الذي ينسدل على كتفي ؟!

أين فمي المفعم بالحمرة والحيوية !

أين وجههي كله !

كتمت خوفي بداخلي لأني كنت أتيقن أن ما أراه ليس حقيقياً وأني في كابوس كئيب.

لكن كل شئ عاد بسرعة الي أصله ونظرت مجدداً في المرآة ، وجدت وجهي كما هو بكل تفاصيله.

علمت وقتها أنها كانت ومضة الموت ، نظرة تأمل فجائية تأتي للأنسان في حين غفلة لتنبهه بما سيكون عليه حاله بعد الموت !

علمت أن تلك شاكلتي التي ساكون عليها عندما أتدثر بالتراب و أرقد في قبري .

بالفعل كنت أفكر منذ مدة كبيرة في أمور كثيرة ،كنت أتطلع الي مشاكلي وأسبابها...

كنت أشعر بنفسي ،بهيبتي ، بكياني ، وبشخصيتي .

لم أنس ذلك اليوم الذي نظرت فيه لزميلتي نظرة ازدراء لأنها جاءت للعمل بحذاء حقير لا يمت للفخامة أوالأناقة بصلة ...كم من مرة نصحتها بأن تشتري حذاءا واحدا غاليا ؛ فهو خير من مجموعة الحقائب والأحذية الرخيصة التي تزهو بها وعلي وجهها ابتسامة حمقاء .

لن أنس ردها الذي جعلني أفكر في الموت بعمق وجعلت ومضات الموت تأتيني من حين لأخر

"كلها زائلة عزيزتي فلن تاخذين معك في مدفنك الحذاء الفخم أو الرخيص المهم أن يغدو القلب سعيداًٍ"

كم من مرة تفاخرت أمام الآخرين بنسبي وعائلتي؛ كم من مرة وضعت للمال اعتبار في أمور كثيرة في حياتي ، كم سعدت بهمهمات الآخرين وانا أظنهم يحسدونني علي ما أملك من مال وجمال وحسب ونسب.

كانت كل رؤيتي للأمور من خلال منظار المال الذي يعكر صفوتلك الأمور البسيطة الصغيرة السعيدة الدافئة ويسري قشعريرة الحزن وحب التملك في أبداننا وعقولنا وحياتنا كلها .

كانت ومضات الموت تلاحقني في كل مكان ليس فقط أمام المراة ، كانت تريد تنبيهي ، كانت حزينة من أجل ضياع وقتي وفكري فيما لا

يهـم ، الغريـب إن كلمـة مـوت كانـت تمـرمن أمـامي كثيـرا مبتغيـة لفـت انتبـاهي كـي أسـمعها ،أفهمهـا ،أراهـا أشـعر بهـا ولكـن دون جـدوى ، كنـت صـماء ،عميـاء ،لا أري سـوى لغـة واحـدة هـي لغـة المـال، لغـة التعـالي ،لغـة التـانق والظهور،لغـة ثقيلـة تتعـب كاهـل مـن يتبـاهى بهـا ؛ تجـرده مـن الإحسـاس بـالآخرين وللشـعور بالسـعادة الحقيقيـة ، تسـترق الشـعور بالسـعادة بأبسـط الأشـياء كـالنظر إلـى الطبيعـة أو الإسـتمتاع بنسـمات الهـواء اللطيفـة التـي تتـراقص علـى الجبـين ، وتحيـي الـنفس و تعيـد الـروح إلـى داوخلـك ، تفسـد الصـداقة ، تحجـب الحـب عـن الـدخول إلـي الأعمـاق فهـي تقـف بالمرصـاد تقتـنص كـل مشـاعر رقيقـة حقيقيـة وترفضها.

لـم أكـن أدرك أن لغـة الشـرف الحقيقـة هـي الصـدق، هـي العطـاء ،هـي الشـفافية ... مسـكينة أنـا ؛ فقـد كنـت أسـتمع لمصمصـات الشـفاه اسـتنكارا لحـالي ، كنـت أظنهـا حسـداً؛ قبـيح هـو الـوهم حـين يحاوطـك مـن كـل اتجـاه ولا يسـمح لـك برؤيـة أي شـئ غيـر شاشـته ، ينقـل لـك كـل مايريـده فقـط ويبـدل الحقيقـة بريـاء كـاذب ليسـتمتع بضـحكاته المتوهجـة علـى فقـر رؤيتك وسذاجة تصديقك له .

شـكراً لـك أيتهـا الومضـات الرقيقـة ، رغـم فظاظـة مـا تحملينـه ولكنـك تحملـين جـوف الحقيقـة ، والتـي أحـاول أن أتناسـاها وأنكرهـا ، أدعـي أنهـا هـي مـن تختبـىء منـي ، لكـن أنـا مـن لا أريـد مواجهتهـا، أهنئـك لأنـكِ أفقتينـي مـن سـراب و عريـتِ أمـامي الجـواهر المزيفـة وأظهـرتِ لـي مقـــــــدار كـــــــل شـــــــئ.

يا ومضات الموت ... لن تغادري خلدي حتى تأتيني سكراتك .

يوميات فاقد هوية !

فعلا مللتُ أسئلة الهوية

يوسف رخا

إستيقظت من جراء الأصوات ، ضوضاء تتعارك مع بعضها البعض في ظل الأصداء ، تختلط أصوات السيارات مع أصوات الأطفال وأصوات الركض ، لم تكن تلك الأصوات هي السبب في صحوتي ، فكان هناك علة أكثر تنبيهاً لي حتي أستيفظ ; فالأجواء الباردة لم تجعلني أتنعم بنومي هنيئاً ، كل لحظة تهب علي ؛ ريح تحمل معها صقيع يلامس هندامي العتيق الخالي من القماش المرصع بالثقوب حتي اشعر ببرودة تسري في كل جوانحي ؛ ولذلك لم أعد أشعر بأطرافي من شدة الصقيع .
يا له من يوم جديد مليء بالشقاء ، ماذا سيكون فطوري اليوم ؟ هل هي قطعة خبز أنتزعها من قط مسكين جوعان مثلما فعلت أمس ؟ أم بواقي أطعمة وجدتها بالكاد في سلة المهملات بعد ساعات من البحث ؟ لكن تلك المشقة لن تستوقفني عن التفكير فيما يشغلني يومياً ، لماذا ينظر الناس إلي هكذا ؟! هل يوجد شيئاً مريباً بي ؟ هل رائحتي العفنة تستفزهم أم سواد بشرتي يخيفهم ؟ هل يداي المتسخة تمنعهم من التصدق علي ؟

مرت الأيام تلو الأيام وأنا في تلك الحال ، أتنقل من مكان إلي مكان ، من شارع الي شارع ، ومن حارة الي حارة، ومن رصيف أنام عليه الي آخر يشبهه ، كل يوم أفكر هل سأجد ماءا أشربه أم سيرفض الناس إعطائي ؟ أتمني ان يلامس الماء جسدي حتي أشعر بأنني لازلت علي قيد الحياة ، فقد نسيت ذلك الشعور المريح عندما تنهمر قطرات المياة علي جسدي وتنعشني وتجدد بهجتي ، نسيت طعم الماء النظيف في حلقي ، كنت أظن أن هناك من يشعر بحالي ويدري بما أشعر ، فلم أجد بعد الله غير المشردين من أمثالي .
أتساءل : لماذا يبدون بهذه الروعة ؟ كلما أتأملهم أجدهم في هيئة مذهلة ، هل النوم في فراش وثير تحت سقف غرفة دافئة حماية من شمس الصيف وبرد الشتاء تجعلهم يبدون منمقين هكذا ؟هل ملامسة الماء والصابون لأجسامهم تجعلهم بتلك الرائحة العطرة ؟
هل كونهم يذهبون إلي أشغالهم يومياً ،و لديهم أسر وعائلات تملأ حياتهم

تمنحهم هوية في تلك الحياة ؟
لكنني علي يقين بأن الحياة مثل البحر ، قد تغدر بك علي غفوة وتنقلب وترى نفسك فجأة في الأعماق بعدما كنت تسير فوق الأمواج .
كلما ذهبت الي شخص استجديه ، أشعرأنه يتهرب مني قبل أن اقترب إليه ، أعلم أن اتساخ منظري يخيفه ورائحتي النتنة تصيبه بالغثيان ، وهندامي الملوث بالجراثيم ينبهه للهروب بأسرع وقت . ربما يشك في صحة عقلي ، يظنني مجنوناً .،أبله . يخاف أن اؤذيه او أفعل به مكروهاً . ربما أيضاً ليس لديه وقت ليفكر في علتي وأمري ، أو من الممكن انه فكر وتأمل لكنه ليس بيديه شئ .
أعذرهم جميعاً ، كنت في مكانهم ذات يوم ، أسير في طريقي إلي عملي وأنشغل بمسؤلياتي ، وأقابل من يستجديني وأتغافله لضيق وقتي ؛ فالحياة تلهث وراءنا بالواجبات والمسؤليات تضنينا وتنهك قوانا ،أعرف ما يشعر به الأن تجاهي.

لا أجد أحن من العلي على خلقته ، أستنجد ... أعلو بصرختي إليه : أنت تعلم كربتي وضيقي ، أعلم أنك الوحيد ملاذي وملجأ لي ، أعلم أنه مهما تزاحم حولي الأهل والأصدقاء والأحباب ، فليس باق لي سواك .
لا تستعجب أيها الانسان ، قد تكون يوماً مثلي فدوام الحال من المحال ، فلا تستنكر أو تفتر أو تظن أنك خالد باق والحياة طوع يدك وأن الربيع يدوم طول الزمان .

افتح صندوقك الأسود !

"المشاعر المكتومة لا تموت أبدا، إنها مدفونة وهي على قيد الحياة وستظهر لاحقا بطرق بشعة "

سيجموند فرويد

أشعر أحياناً بأني أريد أن أكبت شيئا ... دوماً هناك رغبة في طي ما يحدث في داخلي واعتباره ليس موجودا.

أكبت في كلمات وأحسبها ولا أريدها أن تنفلت مني، أكبت آراءا كادت تصدمني بمن يحبوني وأبادلهم الحب ، أكبت مشاعر غير متناغمة وأحاول أن أنتزعها من داخلي ولكنها تأبى أن تخرج ، تتسرب في كياني مستميتة رافضة أن تتسلل خارجاً .. تريد أن تعيش ،أن تحيا ، أن تبقي بداخلي.

كم من كلمات و مشاعر وأفكار نريدها أن تخرج للملأ ، نتفوه بل ونصرخ بها ليسمع الجميع أصداء شفاهنا ؛ نحاول ان نعبر عنها بحريه ونطلع الناس على صندوقنا الأسود الملئ بالمشاعر الخفية والخبايا، وعندما نخاف من نظرات الناس حولنا نبتلع ما لم يخرج من جوفنا و نكبت في داخلنا كل احساس بالحريه والتعبير... نبحث عن بديل لنخرج ما يجيش بعواطفنا ووجدانا.

والكل يبحث عن بديل ... هناك من يتجه للعنف ليخرج كل مكبوت ومدفون في انقاض حياته... وهناك من يجيد فن الكبت على أصوله ، ويتصنع ما ليس بداخله أو عكس ما يحمله، وهناك من أصبح لا يبالي بما يحمل من مندثر تحت طيات الماضي ؛ فالحياة تستمتع بالضرب فيه من كل اتجاه ولا فرصة لديه ليحكي ألمه ، فهو بالكاد يلتقط أنفاسه استعداداً لجولة صراع جديدة في هذا العالم .

وأيضاً هناك من نسى الكلام و اعتاد روتينه اليومي بحثاً عن رزقه مثقلاً بما يحمل من أعباء تحني كاهله وتجعله لا يري ولا يسمع ولا يتكلم . لقد أعتاد مآسي الحياة . فقط يريد أن تنقضي الحياة ويذهب مثلما يذهب الجميع مسرعين إلى مثواهم الاخير . لقد نسي طعم الحياة ولم تذوق منه الا لذوعته !

ومن الناس ما يخرج ما يكبت على خلق الله ـ كما يقولون ـ ويخرج عقده ليبلي بها الآخرين ، ويرهقهم ويرهق نفسه ولسان حاله يقول أنا ومن بعدي الطوفان !
آخرون يعتقدون أن ما بداخلهم من كره وشر و مشاعر بغيضة ولا يقدرون على إظهارها لأحد هي كبت لحرياتهم ،و هدم لشكلهم الاجتماعي المنمق العظيم.. فهم يظهرون عكس تماما ما يحملون، لايعرفوا تبعات الكتمان الجسيمة ،للأسف ولكن يخافون من ظنون الناس التي يمكن أن تفتك بهم ؛ فوضعهم ومكانتهم بين الجميع هي أولى اهتمامتهم . ونجدهم في نهاية المطاف أشخاص تنهشهم الأمراض النفسية وينقض عليهم جلد الذات و جنون الازدواجية ! لذلك أوجد طريقة صحيحة دائما للتعبير عن نفسك ، أفكارك ، غضبك أو حتى خوفك ، لا تفرح بما تختزنه في أعماق نفسك ، لا تسجن مشاعر خوفك ولا تكتم غضبك وإستيائك ، أخرج ذلك في رسم لوحة ، في استخدام موهبتك ، في التفكير في حلول لمشاكلك ، أو في أن تحكي لأقرب الناس لك ، حول الطاقات السلبية لقوة وطاقة تحركك وتجعل منك شخصا أفضل ، عبر ؛وعلم من حولك ثقافة التعبير عن المشاعر ونمي ذلك في أبنائك ، علمهم ألا يكبتوا غضبهم وبكاءهم ، دعهم يخرجون غضبهم وإعتراضهم حتى يكونوا أصحاء . فالكتمان أصعب عقاب للنفس .
فمن المهم أن تنفس عن ما بداخلك ؛ لكن الأهم أن تكون على دراية متى وكيف تخرج أفكارك ومشاعرك .

لعبة الحياة ! قيمة وسيما !

الحياة ليست عادلة، فلتعود نفسك على ذلك .

نهضت من سقطتي الأولى ، من نكستي التي عرت أمامي الحقيقة وتعرفت على أولى قواعد الحياة البديهية " لا تثق بأحد ثقة عمياء " هل الحياة هي الحب أم النجاح أم الثراء والرفاهية ؟ كيف نلعب بالحياة كما تلعب بنا ؟! كيف نرد لها الصاع صاعين ؛عندما تأخذ منا عنوة ما أعطته لنا بكامل إرادتها ؟ أجد من حولي يحترمون مالي وليس أنا ؛ صدمت ووهنت قوتي ؛ أحلق منكسرة مما يأتي علي من رياح عاتية وسهام خفية ودوامات واهية ، الصمود الصمود ، ليس لي إلا الصمود ، أستطيع الوقوف لكن لا مفر من الرحيل .

ثم أتت الحياة إلي ضاحكة : فني المال ؟ تريد أن تجرب الحب ؟ فسوف تسعد به كثيرا، وثقت بها رغم نذالة ما فعلته به ، ووافقت على عرضها .فالحياة عرض وطلب ! استمتعت كثيرا بالحب وعشت مشاعر حالمة ، كدت أطير وشعرت أن قدمي لا تلمس الأرض أبداً ، أريد أن أظل هكذا دائما ، وأصيبت بصدمة مهولة عندما ارتطمت بأرض الواقع ، كنت أعيش في الأحلام ؛ والأحلام تنتهي وينتهي معها كل شئ ،الأحلام خالية من الخلافات ...من الأزمات .. من الالتزمات . لكن أمرك مختلف أيها الواقع! أختنق الحب ومات ، وقالت الحياة بنظرتها الخبيثة "لم يكن لدي دخل أيها الحالم ! اختنق الحب من تلقاء نفسه، ومات مثلما يموت الحلم في صدور الحالمين "

إذن تبقي النجاح ، أريد أن أتذوقه ، أني عطش لإنعاش روحي بذلك الترياق الذي سيملأ فراغات الوحدة والملل ؛ أريد النجاح والانشغال بالأهداف إ اشترطت الحياة أن أركض كي أناله ، ركضت وأطلقت ساقي للريح كي ألحق لمرادي ، أنشغلت بالعمل والتعب والركض ووصلت أخيرا لمأربي ، واذ كدت أمسك بيدي النجاح ؛ جاء الفشل ببرود ليرواغني ، يريد أن يسلي وقته بالشغب معي ، حاربته قويت عليه حتي وهنت قواي ؛ وفي الأخيرفزت بالنجاح وسمعت أصوات التصفيق عالية ينتشي لها القلب ؛ كان قلبي ينبض فرحاً ـ هل الحياة اعطتني ما أردته ؛ أهذه المره فعلا ولم تخدعني ؟ لكن زال طعم النجاح من فمي وشعرت مجددا بالفراغ ، فلم يملأ فراغ قلبي أي شئ ، وهذه هي لعبة الحياة ، لقد جربت كل شيء معي لم يفلح ؟ من أين تأتي المشكلة ،لعبت الحياة لعبتها وأذاقتني من كل صنف ! أخيرا وهنت صحتي التي لم أكن أقدرها ولا أعلم علو قدرها .

علمت أن الحياة لها ألاعيبها ، لا يجب أن نثق في شئ يعطينا قيمة أو يجعلنا نلمع ؛ بل يجب أن نثق بأنفسنا ، نثق أن لنا جمالا جوهريا وإن فقدنا كل شئ ؛ فلاشئ يجعلنا أحلى ، نعتز بجمالنا وحقيقتنا و ووجودنا ؛ لا نبحث عن أشياء تقدم لنا القيمة ؛ بل يجب أن ننجح يجب أن نحب ... يجب أن نفرح ولكن لا نثق في شئ حتي اذا زال لا نشعر أن قيمتها ذهبت معه !

النظارة السوداء التي توضح الرؤية !

المرض يغيرك .... يجعل كل شئ مختلفاً

أحياناً ننظر للحياة نظرة تفائلية مملوءة بالورود المبهجة والألوان المشرقة، نتنسم فيحات الربيع ونستنشق عبير البهجة والفرح ،نظن أن الفرحة لن تتخلى عنا ،نحفز أرجلنا لنتسابق مع الريح في الطيران ، نركل كل لحظه سيئة أو ذكرى فشل يائسة يمكن أن تستحضرنا .

لكن تحتم علينا الحياة في لحظات أن نعيش لقطات صعبة ،مأخوذة بمنظور مختلف إلى حد ما ؛ فعندما يسري الوحش في كيانك تجد وكأن شيئا أصاب بصرك واهتزت رؤيتك واختلفت ، تضيق عيناك ، تختنق رؤيتك ، يكسو الظلام جوانب المشهد ، تختفي الألوان ، يختفي بصيص الشمس الذي كان يتصدر الكادر.

أنت الآن ترتدي نظارة سوداءعجيبة تحول رؤيتك لكل الأمور بطريقة سريعة ، لم تعد الأشياء برونقها بل يتصدر الأبيض والأسود البطولة الثنائية لاغيين أي دور آخر لأي لون يمكن أن يسطع في اللوحة ، تهرب كل الرغبات والطموحات وتختبىء في غياهب الضباب ، تنسحب منك كل لذة وكل تذوق يمكن أن تشعر به .

تتسأل كثيراً عن سر فرحة الآخرين ؟ تتعجب لصمودهم واستمرار تحملهم لأعباء الحياة رغم كل مايتكبدونه، هل الحياة تستحق كل ذلك التحمل ؟!

تلك النظارة هي نظارة المرض ،المرض سواء كان بسيطاً عابراً أو قوياً كاسراً ، المرض الذي يؤثرعلى كل كيانك وحياتك وعلاقاتك ،يلغي كل خططك ، فتقف أمامه عاجزاً لا تملك قوة أن تحدد أو تقرر أي شيء مهما كان مهما أو مصيريا.

المرض الذي يهوي أمامه الكل بدون تفرقة بين عبد فقير أو سيد عظيم له سلطة ونفوذ ؛ نعم هو المرض الذي يجبر الملوك على التمدد قهرا على الأسرة ، الذي يشل حركة أعتى الأقوياء والجبابرة .

لا شخصية ولا قوة ولا جمال يمكن أن يهزم المرض ، لا يمكن أن تطيعه حسب خططك ووجباتك ومسؤلياتك بل أنت من يجب أن تنحت حياتك على حسب مستلزماته .

لكن لا تسمح لنظارتك السوداء أن تستحوذ كل بصرك ، دع بصيرتك تنفذ إلى ما وراء المشهد ، دعها تستخلص عبق الحكمة في تلك اللحظات القاسية ! دع محبة الأقرباء والأوفياء تغمرك واسمح بأن يقبع حبهم في قلبك . المرض يلقنك أعظم الدروس وهي أن تنظر لعمق الأمور ولا تنخدع بالقشور التي كانت تلهيك في الماضي ،فجاة تجد نفسك تخلع عباءة السطحية عنك بكل ثقة لا غني عن أن تدرك أهم درس يمكن أن تتعلمه هو إن حياة كالبحروأنت كالمركب ، وفي لحظات يمكن أن تنعم بالهدوء والأنسجام وفي لحظة يمكن ان ينقلب عليك كل شئ ؛ فلا تطمئن أو ترتمي بكل جوارحك وتثق بكل قلبك في أمواج الحياة المتقلبة سواء مال أو جمال أو منصب أو شهرة لا تسند على الماء وتظن أنها ستحملك أو تتحملك .

بركان بداخل الكهف !

لا يعني الموت شيئاً، لكن أن تعيش مهزوماً وذليلاً يعني أن تموت يومياً

نابليون بونابرت

صخور صماء تحتضنهم ، أصوات مياة مرعبة تحاوطهم من كل اتجاه ، ظلام دامس يخيم عليهم ، ولكن هناك إصرار وصراع من أجل البقاء والحياة قابع في صدورهم ، يخبرهم أن ينتظروا ،فالمساعدة في الطريق إليهم ، لا دلائل تبرهن على صدق ما يشعرون ولكن صوت الحدس كان أعلى كثيرا من كل مخاوفهم ، لم يكن هناك ما يساعدهم على النضال أو يجعلهم يقاتلون باستماتة من أجل بقائهم ؛ فبشاعة المشهد الذي يحاوطهم تلخص النهاية المحتومة في غضون أوقات قليلة ، كل أسباب الخنوع للواقع تستحضر أمامهم ؛ فصغر سنهم وحجمهم الضئيل وقلة خبراتهم بالحياة التي ستتضاعف مئات السنين عندما يخرجون منتصرين ، لا طعام ..لا شراب ..لا نوم ..ظلام .. تهوية غير جيدة تتضاؤل بمرور الوقت ، والخطر الأكبر الذي لا يريد أن يتركهم وشأنهم هو منسوب المياة الذي من الممكن أن يرتفع في أي وقت وينتزع منهم أنفاس الحياة ، إن لم يموتوا جوعاً سوف يلاحقهم الغرق، وإن لم يموتوا عطشاً سوف يموتون خنقى ، الموت يتربص بهم ويستهزىء بموقفهم المأساوي ، فخيارتهم ليس معدودة في هذا المكان أو بمعنى أوضح ليست هناك خيارات من الأصل .

كيف كانت تمر الأيام عليهم .! فيم كانوا يتحدثون ؟! هل كانوا يعبرون عن استيائهم .! هل يصرخون .. يبكون ؟ يستغيثون ؟ هل يتذكرون أهاليهم وذكرياتهم السعيدة معهم ؟ هل يستعدون للموت ؟ أتخيل أنهم كانوا يضحكون ... نعم هؤلاء البواسل الذين صمدوا أمام أعتى الظروف ليس ببعيد عنهم أن يتسامرون، يضحكون لاهيين أنفسهم عن التفكير في مواجهة الخطر القادم . أتخيل أن مدربهم سألهم عن أصناف الطعام الذي يريدون أن يلتهمونه الآن عندما أخبروه بجوعهم المرير ، هناك صبي قال لحم مشوي لذيذ وهناك من تمنى سمكاً مطبوخاً بذات الطريقة التي تعدها له والدته!

أما عن موقف المدرب الباسل رغم قلة خبرته التي أوقتعهم جميعاً في ذلك

المأزق الخطير ، ليس هناك شخصا بالغا معه يرافقه ويؤازره . كيف حافظ على رابطة جأش الأطفال ؟ كيف شجعهم وحثهم على الصبر رغم عدم وجود من يشجعه أو يعطيه الأمل ؟ كيف تحمل المسؤلية بكامل الشجاعة ولم يفقد أعصابه أمام الموت المنتظر ؟ كيف فعل ذلك؛ فالكبار مختلفون عن الصغار في واقعيتهم ورؤيتهم للحقيقة بأعين موضوعية بعيد عن الخيال أو المشاعر . أيضاً عندما جاءهم فريق الإنقاذ يحمل لهم الحلول المقترحة لخروجهم ، ماذا كانت ردة فعلهم ؟ قالوا لهم أن عليهم تعلم الغوص والسباحة لمسافة أكثر من سبع كيلومترات وعليهم أن يخضعوا للتدريب على ذلك لمدة شهور !!! كان أيضاً من ضمن الحلول أن يظلوا بالكهف لأربعة أشهر أخرين منتظرين انتهاء موسم الأمطار ونضوب الماء من الكهف ؟! أطفال صغيرة لم ينهلوا من خبرة الحياة بعد ، لكن واجهوا ما لا يقدر الكبار علي مواجهته ، عميلة الأنقاذ مريرة بها أخطار عدة ، قد تودي بحياتهم ، ولكن كان الأطفال على أتم الاستعداد لخوض أية حلول جتى لو كانتنعسرة للخروج من ذلك الكهف والعودة للحياة ، وهنا يأتي التساؤل الأكبر : مالذي جعلهم يناضلون من أجل البقاء ؟ لم تكن أمامي إلا إجابة واحدة وهي بركان الرغبة بداخلهم الذي خلقه الله في الانسان : وهو رغبة الحياة ، لقد وجه الأطفال صفعة لكل إنسان ضعيف تقصفه الظروف المريرة المستعصية المؤلمة ليشكر ربه ويواجه عواصفه بكل بسالة . كل التحية لهؤلاء الأبطال !

أكذوبة التضحيات!

الكثير من التضحية قد تجعل من القلب حجراً. – ويليام بتلر ييتس

ما أقسى تلك القناعة التي تلزمنا أن نضحي ، أن نتنازل ونحن على مضض ، أن نتأهب للبطولة ولكننا لسنا على استعداد لتلك التضحية ، نضحي كي نظهر في لوحة الشرف كما يقولون ، كي نبني أمجادا زائفة ونضغط بكل قوانا على أنفسنا الممزقة المنهكة ،نمتثل الخير والعطاء و نتسارع لكي نكون كينبوع من العطاء وعنفوان من الحب وبئر من التضحية ،بينما لا ندرك ماهية التضحية الحقيقية ونتائجها ؛ ما أجمل ان يكون العطاء بلا مقابل ، ما أقيم أن تقدم كل ما تقدر عليه لتساعد الأخرين ، لكني لا أحبذ مفهوم التضحية الذي يتداخل أحياناً بمفاهيم أخرى والتي نطبقها بجهل وبدون إدراك ووعي كافي التضحية ليست هي أن تحرم نفسك وتقدم ما لذ وطاب لتسعد غيرك ، التضحية ليست أن تنسى ذاتك وتضحي من أجل الآخرين وتتنظر التضحيات المقابلة لما فعلته وحينها تصدم فيمن حولك ولو كانوا أقرب الناس لك . يأتي مفهوم الخذلان من هنا ، عندما تستأصل جزء منك حتى تعطيه لغيرك بينما أنت تنتظر في المقابل أن يفعل مثلك وتصدم حينها لأنك لا تجد رد الجميل وتفقد الثقة في ذاتك وفيمن حولك .

ليست التضحية هي أن تتحايل على نفسك وتظن أنك تضحي وتقدم بلا ثمن بينما أنت تنتظر رد الجميل و تنتظر تقدير الأخرين لتلك التضحيات ،أحيانا نتصدر في دور التضحية لكي نرسم البطولة علي ملامحنا ونقنع الأخرين أننا أبطال لا نفكر في أنفسنا و نضحي ونتكبد العناء ؛ تلك هي التضحية الخادعة والتي تطلب ثمن لأننا ننتظر من ورائها الإعجاب والتقدير ورد التضحيات الجميل ؛ التضحية الحقيقية هي التي تكون بلا ثمن بلا مقابل ،عطاء للحب ولا اعتبار لما سيقدمه الآخر ؛ تلك هي البطولة الحقيقية حينما نضحي ونحن لا

نبذل مجهوداً نفسياً هائلاً في تقبل تلك التضحية أو لا نعتبرها أساسا تضحية .
لذلك ضع حدوداً نفسياً وأسوار مانعة لقلبك ، ليست المحبة هي السذاجة ، فكر في ذاتك وأحبها ودللها أولاً حتى تستطيع مساعدة غيرك ، لا تعترف بالشعارات الكاذبة أو بالتضحيات المسعرة ، كن في صفوف الاتزان والعطاء السخي المقنن ، السعادة تنبع من العطاء والعطاء يأتي من الشبع والفيض ، فدع فيضك يملأ تشققات الأخرين و تقبل أن تأخذ وتنتفع من فيض غيرك .
وأغلق باب التضحيات و أكتب عليه " مغلق للتحسينات " ! مغلق لحين أن ندرك أن الحياة هي عطاء وأخذ ، فالكل يكمل إحتياجات بعضه البعض .

لا تخدع ذاتك وتتقوقع في دور الضحية ، لا تصدق أكذوبة التضحية الكاذبة التي تنتظر المقابل ، لا تضغط على نفسك وكيانك وأعصابك من أجل شيء أو شخص وتظن أنك تضحي وأنك الأفضل ، كل ما ستجنيه هو ضياع حياتك وأعصابك ووقتك. فالتضحية قيمة رفيعة ومعنى صادق خالى من التسعير والزيف والتفاخر.

حائط صد !

مثلما يعود النهر إلى البحر هكذا يعود عطاء الإنسان إليه .

مثل صيني

الأفكار لا تتركني ، التساؤلات لا تفارقني ، أحتاج لفرصة للهروب من كل ما حولي . عندما أفكر في معني ومفهوم كلمة الأزمة ، أتحير لأننا نسلك في تلك الحياة وتلازمنا الأزمات والصعوبات . لا مفر من العبور من ممر الظلام بينما لا يزال القلب يدق نابضاً بالتفاؤل . حتماً سكون القادم أجمل ، سوف نعبر ، سوف ننتصر ، سوف يتغير الحال .

لكن أصعب ما نواجهه عندما نمر بالمحن ، أننا نتعرض لحالة نفسية غريبة تهيأ لنا أننا لا نحتاج لأحد ولا نريد أن يؤازرنا أحد مصابنا ؛ فلا يمكن التعميم ، ولكن تلك الحالة تصيب البعض ؛ لأنهم معظم الوقت يشعرون أن ضعفهم لا يجب أن يظهر للأخرين ، لا يصح أن ينهاروا أو يطلبون المساعدة ، قد يكون السبب أننا نتخيل أن واجبنا هو أن نكون بجانب الآخرين في أوقات الضعف ، نساندهم وندعمهم ولكن إن انقلب الوضع ، فنرفض المساعدة ونكافح لنبني حائطا صدا بيننا وبين الآخرين لنفصلهم عن همومنا وأحزاننا .،نبتسم رغماً عنا لنقول للجميع أننا بخير ولا نحتاج لشفقتكم أو حزنكم على مصابنا .

فالحائط الذي ندعمه كل لحظة بحجر من الانعزال والانفصال عن غيرنا ، هو سبيل من سبل الدفاع النفسي عن قوتنا وجبروتنا وغرورنا ، نريد أن نعتزل ، أن نقبع في مكاننا ، نرثى حالنا بدون مشاركة أحد ،ندعى أننا لا نريد أن نثقل كاهل أحد ، نقنع أنفسنا ل

بأن الكل لديه ما يشغله ولا وقت له لنا ، نعتقد أن من الطبيعي أن نقف بجانب الجميع ونقدم الدعم والعون ولكن نظن أنه لا يصح أن يأتي الدور علينا.

هل هذا عادل ؟! هل هذا منصف ؟ هل يجب أن نتظاهر أننا أقوى من

الآخرين ؟ هل من الصحيح أن نرسم البسمة على وجوه أحبابنا وننسي ان لهم الحق أيضاً أن يدعموننا ويهونوا عنا ! لماذا نحب أن نعاني في صمت ؟ لماذا نكابد كل الألم وحدنا ؟ هل سجن المشاعر سيؤدي إلى نتائج في صالحنا ؟
وكما رسخ الحكماء في قولهم : "إن النفس الحزينة المتألمة تجد راحة بانضمامها إلى نفس أخرى تماثلها بالشعور وتشاركها بالإحساس مثلما يستأنس الغريب بالغريب في أرض بعيدة عن وطنهما.. فالقلوب التي تدنيها أوجاع الكآبة بعضها من بعض لا تفرقها بهجة الأفراح وبهرجتها ؛ فرابطة الحزن أقوى في النفوس من روابط الغبطة والسرور.و الحب الذي تغسله العيون بدموعها يظلّ طاهراً وجميلاً وخالداً".

فلا تتخيل يا صديقي ، أنك كبير علي المساعدة ، لا تظن أنك فقط مصدر عطاء لغيرك بينما الآخرون عاجزون عن العطاء ،لا تزهو بقوتك و تظن أن من الحكمة إخفاء لحظات ضعفك ؛ الضعف من سمات الإنسانية والاحتياج حق مكفول لكل من على الأرض ، الكل يحتاج للتشجيع ، للمساندة ، للحب ، للحياة ، للمشاركة . أنت لا تعيش بمفردك على سطح الأرض ، فلا تبنِ حائط صد وحدك!

أحقاً للألم لذة ؟!

" غداً في الشط تجمعنا ليالي الصيف والنجوى ، وفوق رماله الفرحى سننسى الحزن والشكوى ، نعانق فيه أحلاما تركناها بلا مأوى ، وقد ألقاك في سفر وقد ألقاك في غربة ، كلانا عاش مشتاقا وعاند في الهوى قلبه"

فاروق جويدة

تمر علينا جميعاً الأوقات العصيبة نحارب سيل الذكريات الأليمة حتى نمضي قدماً في تلك الحياة الوعرة ، والمليئة بالتحديات والصعوبات والآلام ، نتغلب على مرير التجارب أحياناً وفي بعض الأوقت يكسرنا هياج الذكريات لتلك اللحظات الحرجة ! نتمنى أن نهرب إلى الأحلام القابعة في خيالاتنا ، نأمل أن نسبح في عكس تيار الواقع حتى لا نكابد ما نعانيه من آلام الفراق واليأس والفشل والضياع ، تتصدع جدران رغبتنا بفعل قسوة الأزمات ، تربكنا غزير العقبات في ممشى الأيام ، فنتعرقل أحياناً ونتوقف ونصدق أنه لا حيلة لنا .

لكن قد تكون المفاجأة أن للآلم لذة.... نعم ! الألم بكل تفاصيله الموجعة وعواقبه المبرحة له لذة نجني ثمارها بينما نفوت في نيرانها .ولسنا من أنصار الماسوشية أو السادية حتى نؤمن بلذة الآلم لكن النيران التي تعبر من خلالها تعطيك لذة لن تقدر على إدراكها بأي طريقة أخرى .

فعندما يمتزج وجدانك بمشاعر الحزن ، تختلج كيانك نظرة واقعية للحياة لن تقدر أن تكتسبها في أوقات سعادتك وتفاؤلك ،عندما يدق الضيق بابك ، يدركك الصمت ويدنو منك التأمل كصديق مقرب يمد يده ويمنحك بعض مدخراته من كنوز الحكمة والهدوء ، عندما تعبر في الكهف المظلم المخيف ، تفقد الرؤية لدقائق بعدما كنت ترى ما يجول حولك ؛وحينئذ تبدأ عيناك في التأقلم مع الظلام ، فتعود

وتنظـر حقـائق الأمـور والأشـخاص مـن حولـك ، تـرى مـن يقـف بجانبـك ليسـندك وتتـيقن مـن يريـد أن يطعنـك بخنجـر فـي ظهـرك بعـدما أتخـذ مـن الظــلام ســتار ليحجــب عنــك الرؤيــة ظنــاً أنــه لــن يفتضــح أمــره ، تــرى بوضــوح ـ رغـم إنعـدام النورـ لكنـك تـرى الكـل علـى حقيقتـه ، تكشــف كــل مــن يريــد أن يختفــي فــي دهــاليز الظــلام المــدقع .
الألـم يعطيـك نشـوة الإنتصـار علـى الخـوف بعـدما كنـت تحسـب أنـك لـن تقـوى علـى مواجهـة أحزانـك وتظـن أنـك غيـر جـدير بمنازلـة آلامـك و يخيـل لـك أنـك غيـر قـادرعلى الصـمود أمـام أزماتـك ، فـالألم يـذيقك طعـم الفـرح الحقيقـي لأنـك قـد تجرعـت طعـم المـرار مـن قبـل ، فتشـعر باللـذة الحقيقــــــة بــــــالنعم التــــــي يمنحهــــــا لــــــك الله .
حياتنــا لــن تخلــو مــن الصــعاب والألــم والإحباطــات ، ســنتجرع اليــأس والمـرض والفـراق والوحـدة ، سـنمر بلحظـات حرجـة وعصـيبة ، ستشـق العبـرات طريقهـا علـى وجوهنـا رغـم أنفنـا ، حتمـاً سـنتوجع ، سـنحارب ، ستنضــنينا الحيــاة وتنهـك قوانــا، وهنــا تكمــن الشــجاعة : شــجاعتنا فــي تقبل الواقع والتعامل معه .

لا تـرفض آلامـك ، لا تهـرب مـن أوجاعـك ، فهـي السـبيل إلـى نضـوجك وكشــف الســتار عــن حقــائق لــم تكــن تــدركها فــي طريقــك . يقـول جبـران "إن مـا تشـعرون بـه مـن ألـم هـو انكسـار القشـرة التـي تغلـف إدراككـم وكمـا أن قشـرة النـواة الصـلدة يجـب أن تـتحطم وتبلـى حتـى يبـرز قلبهــا مــن ظلمــة الأرض الــى نــور الشــمس هكــذا أنــتم ايضــا يجــب أن تحطم الآلام قشوركم قبل أن تعرفوا معنى الحياة ".

فلتـتخلص مـن إحجامـك عـن تحمـل الألـم وتمضــي مستبسـلاً ، وستكشـف لـك الآلام القنـاع الزائـف عـن كـل مـا خـدعك وتريـك أوجـه مختلفـة للحيـاة .
حقاً ! أيها الألم ، لم أفهمك ، كنت في صفي وكنت أظنك ضدي .

الحب بلا ثمن !

فــي العــالم كثيــرون يموتــون لأنّهــم لا يجــدون خبــزاً، لكــنّ هنــاك أيضــاً كثيـــــرون يموتـــــون وهـــــم عطشـــــى لقليـــــلٍ مـــــن الحـــــبّ .

نتطلــع دومــا إلــى النهايــة ، كـل طريـق نسـكله ننتظـر نهايتــه ، نسـتيقظ بالصـباح لنعبـر فـي متاهـات الحيـاة حتـى نصـل إلـى نهايـة اليـوم منهكـين متعبــين ، نــذهب إلــى مقاصــدنا لــنعلم أن لهــا نهايــة الطفولــه لهــا نهايــة الشباب لـه نهايـة الحيـاة لهـا نهايـة نحـن فـي رحلـة والرحلـة لابـد أن تنتهـي فـي وقـت مـا ، نتسـأل مـا الغايـة مـن وجودنـا مـادام سيأتي اليـوم ويحتضـنا الثـرى ! نفكـر لمـاذا علينـا أن نحلـق ونحـن نعلـم أننـا فـي يـوم سـنهوي مثـل النـدى ؟ لمـاذا نقاتـل مـن أجـل المـال ؟ لمـاذا نـركض وراء الشـهرة ؟ لمـاذا ننجـذب نحـو السـلطة ؟ لمـاذا نسـعد بأمتلاكنـا الزهـور ولا نأبـه لجراحـات الشــوك بأيــدينا ! لمــاذا لا نســعد باللحظــات الســريعة المليئــة بالبهجــة والأمـل ؟ لمـاذا لا نحظـى بثقـة فـي أنفسـنا أننـا نسـتحق الفـرح ؟ لمـاذا نفكـر فــي غايــات كاذبــة وقــيم زائلــة ؟ تحلــق الطيــور تنــادي الجميــع لننشــر الرســـائل ، نجيـــب بثقـــة لـــيس لـــدينا رســـائل ؟ أي رســـائل ! تصـر الطيـور أن ننشـر مـا لـدينا مـن رسـائل ونلقـي بهـا فـي كـل مكـان ولكــل شــخص . الرســائل التــي تعطينــا قيمــة وغنــى وســعادة ، الرســائل التـي تهبنـا الخيـر والحـق والجمـال ، الرسـائل التـي تعطـي الكـون منظـور ثمـين ، تلـك رسـائل الحـب الباسـلة التـي لا تنتقـي ولا تميـز بـين أحـد ،فهـي لا تفـرق بـين المخلوقـات ،خلقنـا لنهـب تلـك الرسـالة للكـون كلـه ، خلقنـا لنحلـق مثـل الطيـور ونلقـي بـذار الحـب فـي كـل بقعـة نعبـر بهـا ، خلقنـا لننشـر الحـب فـي كـل رقعـة مـن الكـون كـي نجعلـه مكـان يحتمـل أن نعـيش بـــه رغـــم كـــل الهضـــاب والســـهول والأوديـــة التـــي تعتـــرض طرقنـــا لا أثمـن مـن غايـة الحـب فـي ظـل كـل الشـر والأرهـاب والـبغض الـذي يعاني منه العالم فالعلاج يكمن في مزيد من الحب !

سجون مظلمة !

السجون ليست فقط من أسوار وحراس!

لماذا علي أن أكتم حزني ؟ لماذ يجب أن أقبع بيأسي ! لماذا يجب أن يعلو وجهي الابتسامات حتى أتخلص من فضول الأسئلة ! لماذا كل هذا العناء في الحياة ؟ لماذا الألم ؟ لماذا الحيرة ؟ لماذا يجب أن أتصدى للأزمات حتى أزداد قوة ؟ لماذا عندما أحكي ما أعاني لا أجد من يشعر بي ! لماذا أرفض تطبيب الخواطر و لا أقبل بهذيذ فض المجالس ؟

أريد أن أعرف .. ما الجدوى من الصمود ، من التجلد ، من الصبر ؟ أريد أن أفهم : هل قبولي للواقع يزيدني رضا أم قنوط ؟ لماذا يتم تهميش معاناتي ؟ لماذا ينظرون لألمي وهم باسمون ! يقولون أن الألام والشدائد سوف تقويني وتبنيني ، سوف تغير ملامح وجداني وتشكل من جديد معالم قلبي وشخصيتي يقنعونني بأن الألم هو العلاج لكل شوائب النفس ، فهو المزيل لكل ترسخات الزمن السيئة .

في يوم جلست مع نفسي وحاولت أن أتأمل في وصف الألم والحزن ، فاذا تخيلت وردة حمراء تتلالأ بدلال وسط البستان تزهو بجمالها وسط الأغصان والأوراق ، تتفتح وتعطي عبيرها لكل من حولها وإذ فجأة تريد لها الأقدار أن تقطف وتخسر بريقها ، تذبل حتى تموت وتفقد عنفوانها ، وما أقسي خيبات الأمل .

تخيلت الألم في هيئة طفل صغير مبتهج، يمتلئ الكون بضحكاته البريئة التي تنبعث من ثغره الرقيق ، يرى العالم وهو يرتدي نظارة تلون الحياة وتنشر البهجة أمام عينه ، يري الناس حوله بمنظار يتسم بالبراءة ، يجري مبتهجاً يريد أن يضم العالم بصدره ، يريد أن يحتضن كل من حوله، حتى يكبر ويتخبط في العالم ويرى أن النظارة

سقطت عن عينيه و المنظار الوردي لم يعد يفلح أنه الإحباط . تخيلت من جرى وراء الشهرة والمال وقضى حياته محسود من غيره لما وصل إليه ويفاجئ الجميع بأنه تخلص من حياته حتى يرتاح من آلام الاكتئاب والتعب الذي يستهتر بها غيره ؟ وتأملت فيمن حكم عليه بالسجن ظلماً وترك خلف القضبان يكابد الوحدة ، ورأيت من وضع في سجنه ولا يقوى على التخلص منه أو الفرار ، فهو ليس سجنا من أسوار لكنه سجن يقبع بداخله يعاني مر الوحدة والعجز واليأس السجون ليست فقط من أسوار وحراس ولكن هناك سجون المرض ، سجون الإدمان ، سجون اليأس ، سجون الحب من طرف واحد ، سجون المسؤولية وأما السجن الأكبر الذي يضم الوحش الملتهم لكل شيء بداخلك هو الخوف ، الخوف من الغد ، الخوف من المستقبل ، الخوف من المجهول ، وحش كاسر مهول يستمتع بعذابك ويفقدك سلامك أو حتى عقلك ويجعل من حياتك هواجس وخيالات.

يقول الشاعر عادل عبد الموجود "ديوان يونس في انتظار المغفرة ٢٠١٤"

الخوف بيسجن حلمنا .. ويشدنا لابعد قرار ..ويهد فينا عزمنا ..فمافيش مواقف أو قرار ... ونصد ساعة الارتياح .. على قد مايكون المدى ..

ونقول قضا .. مكتوب علينا نكون ملامح من بشر ..

أصل البشر ربك هداهم الاختيار.

فلسفة الاختيارات

"كلمـا تعـددت الاختيـارات ، كلمـا تعثـرت عمليـة اتخـاذ القـرار "

ذهبـت مـع أصـدقائي للتمتـع بجلسـة تمتـاز بالصـخب والهـدوء معـاً ؛ صـخب لمـا نحدثـه مـن صـيحات فـرح وضـحك تـنم عـن فرحـة لقائنـا و حكاياتنـا المملـؤة بـالمرح والضـحك والابتسـامات، وأيضـا تـدخل الهـدوء فـي نفوسـنا لكـون جلسـتنا تعطينـا صـفاءا وهـدوءا للـنفس و اسـتقرار نفسـي غريـب يشـعرنا بقيمـة الأشـياء فـي حياتنـا مشـبعة وليسـت مكلفـة .

بينمـا نضـحك ونتسـامر فـي إحـدى الكافيهـات الجميلـة ذات الجلسـات المميـزة، جـاء النـادل ليعطينـا كتيـب يحتـوى علـى المشـروبات والمـأكولات ليقـوم كـل واحـد باختيـار طلبـه مـن بـين كـل مـا يوجـد فـي تلـك القائمـة ؛ وإذ وجـدنا كتيبـا كبيـرا غيـر اعتيـادي هـو أشـبه بمجلـد ضـخم يحتـاج لخريطـة لشـرح محتـواه ، فـي كـل صـفحة العديـد مـن المشـروبات والمـأكولات المختلفـة ، وتحـول حـديثنا لحيـرة كبيـرة مـاذا سـنختار : هـل سـنجرب شـيئا جديـدا أم نكتفـي باختيـار مـا جربنـاه مـن قبـل . ودارت الحـوارات والجـدال حـول هـذا القـرار الصـعب وكأنـه قـرار مصـيري يمـس حيـاة الأفـراد فـي المجتمـع ! أعتقـد المشـكلة كانـت ليسـت فينـا بـل كانـت فـي رفاهيـة تعـدد الخيـارات التـي قـدمها لنـا النـادل ، ففـي المعتـاد نـذهب لأمـاكن تقـدم أشـياء محـددة

وخيـــارات معــدودة لتســهل لنــا وتســرع عمليــة الاختيــار ونشــرب ونأكـــــل ونحـــــن ســــــعداء قـــــانعين بمـــــا اخترنـــــاه **!** موقف بسيط عـابر ولكـن يتشـابه مـع الكثيـر مـن المواقـف فـي حياتنـا ؛ تقـدم لنـا الحيـاة أحيانـا خيـارات كثيـرة ؛ لنقـف أمامهـا متسـمرين فــاغرين الأفــواه ، لا نقــوى ولا نجــرؤ علــى الاختيــار بينمــا تبخــل علينـا فـي مواقـف أخـرى بالاختيـارات وتجبرنـا علـى أوضـاع محـدودة ولا تعطينـا رفاهيـة تعـدد الاختيـارات ؛ فأنـت يـا مسـكين **!** لـن تعجبـك أن تجبـرك الحيـاة علـى اختيـارات محـددة و أنـت غيـر قـادر علـى الاختيـارمن بـين هـذه الاختيـارات، ولا تـزال القناعـة كنـز لا يفنـى ولا يـزول تفكيـر الانسـان عـاجز عـن فهـم هـذه الحقيقـة الثابتـه ؛عليـك أن تفهـم هـذه الفلسـفة الغريبـة وهـي كلمـا تعـددت الاختيـارات ، كلمـا تعثـر الاختيـار ، لتضـعنا الحيـاة فـي معضـلة ولسـان حالهـا يقـول : ألـن ترضـــــــــى ابـــــــــداً أيهـــــــــا الانســـــــــان **؟!**

أمهات تقبع في المنفى !

"أرجوكي لا تجعل ابنك يلعب مع ابني فأنه يخيفه ،هذا مقرزز! أنظري طفلك هذا لا يعي ما يفعل وهو يأكل ويشرب ، بالتأكيد هناك أحد في العائلة لديه ذات المرض والجينات.... ياالله ، هل أتاك هذا بسبب غضب الله عليكم ..... لا تتركي منزلك واهتم بابنك ؟ "

أتجنب سماع تلك الجمل المريرة التي تمر علي مرور الظلام في كهف مهجور؛ فالظلمة لا تبرحه ، وهكذا الألم لا يفارقني ولا دوي تلك الكلمات يترك مسامعي ، فهي تهمس بأذني كلما نسيت أو ظننت أني نسيت، أشعر انني بمنفى ؛ لاأستطيع الخروج أو التعامل مع الآخرين بطيبعية ! لقد شكرت ربي على ما أعطاني وأعرف اني لدي واجبات ومهمات تفوق أي أم لديها طفل طبيعي ،أتكيف مع ذلك وأحاول أن أتمم رسالتي مع ابني وأنهض بقدراته ،أذهب به لأحد مراكز التنمية المختصة بتعليم أطفال "متلازمة داون" ، أفرح عندما يتعلم شيئا جديدا أو يريني مهارة جديدة قد تعلمها في يومه حتى لو كانت بديهية بالنسبة لأي طفل آخر ولكن فرحتي بتقدمه وتطوره تسعدني وتثلج قلبي

أتجنب الخروج مع ابني كثيراً في الأماكن العامة لأني لا أريد أن أسمع ما لذ وطاب من الانتقادات الاذعة أو حتى نظرات الشفقة التي تعتري أي أحد يراني ولا يريد أن يدير رأسه بل ينظر ويتمعن في أحوالي وأحوال ابني . نعم أنا أم لطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة ، أعاني الحرج أشعر أني لا يمكن أن استمتع بخروجي إلى الشارع مثلما يستمتع الأخرون ؛ فلا حق لي أن أمشي بدون نظرات تجرحني أو صوت همهمات يقبض قلبي ، نريد أن نغير تلك النظرة تلك الرؤية لأهالى هؤلاء الأطفال نريد حقنا أن ننعم بحياة طبيعية مع المجتمع ولا نتلقى نصائح وارشادات ممن حولنا . كانت تلك كلمات خرجت من أفواه أمهات مثيرات يعانون " وقد التقيت مع إحدى المشرفات والمتخصصات في إحدى دور الرعاية والتأهيل لأطفال التوحد ومتلازمة داون تدعى" ريهام كريم " . وأخذت تشرح وتوصف حال تلك الأمهات في الواقع العملي للحياة، أكدت أن الأمهات يتلقين معاملة صعبة ممن حولهن ومن أقاربهن حيث أنهم يعانون من صعوبة الخروج في الأماكن العامة ؛وذلك في حد ذاته معضلة كبيرة لأننا نثقل

كـاهلهن بجعلهـن لا يتـركن المنـزل خوفـاً ممـا سيصـادفونه فـي الشـارع ؛ لـذلك واجـب كـل إنسـان ألا يعنـف هـؤلاء الأمهـات أو ينظـر إلـيهن بنظـرات مختلفـة ، أيضـا قالـت ان هنـاك مـن يمنـع أبنائـه مـن الاخـتلاط بالأطفـال الـذين يعـانون مـن التوحـد أو متلازمـة داون خوفـاً علـيهم ، وقالـت أن هـؤلاء الأطفـال هـم طاقـة مـن الحـب لا تنضـب ، فهـم لـديهم حـب كبيـر لكـل مـن حـولهم ، يتـذكرون جيـداً مـن يحـبهم ويصـل إلـيهم كـل الحـب والاهتمـام بسـهولة، فلـديهم طاقـات فكـرو ذكـاء ومواهـب يمكـن أن ننميهـا ونسـتفيد منهـا وذلـك فـي عملهـم .

نريـد أن يكونـوا أطفالنـا مثـالا جمـيلا نقتـدي بـه فـي الحيـاة ، بـالطبع لا نغفـل المثـال الرائـع الـذي نكـن لـه كـل الاعجـاب ، يجـب أن نـذكر تلـك الفتـاة التـي حققـت حلمهـا وكسـرت كـل حـواجز الإعاقـة وأعطـت مثـالا للنجـاح رغـم كـل الموانـع والسـدود ،أنهـا رحمـة خالـد المذيعـة التـي بموهبتهـا وخفـة ظلهـا ولباقاتهـا اسـتطاعت أن تكـون مقدمـة لبرنـامج وتظهـر علـى الشاشـات فـي براعـة وخفـة الظـل لتلقـي بكـل صـورة نمطيـة لأبنائنـا فـي عـرض الحـائط وغيرهـا كثيـرون فـي مجالات أخرى.

تلـك هـي الصـورة المشـرفة الجميلـة التـي يجـب أن نعمـل عليهـا لجعـل كـل الاطفـال مثلها.

تطبق الشروط والأحكام !

الوجــع العظــيم يصــنعُ إنســانًا لامعًــا أمــام الحيــاة "اوشــو."

نقـرأ فـي كـل لوحـات الإعلانـات أو معظمهـا جملـة شـهيرة " تطبـق الشـروط والأحكـام "ونلتـبس فـي المعنـى هـل هنـاك "شـروط معينـة "لتلـك السـلعة أو العـرض أو التخفـيض أو حتـى الجـائزة المقدمـة مـن جهـة معينـة نحسـب لهـا ألـف حسـاب لأنهـا تخفـي مضـمون خفـي لـم يعلـن بعـد ونتـوجس مـن تلـك الشـروط المبهمـة التـي حتمـاً سـتغير مضـمون ومحتـوى مـا سنحصـل عليـه، أعتـدنا ذلـك فـي التـرويج للسـلع والعـروض والخـدمات وأعتـاد الجميـع أن يسـأل عـن تلـك الشـروط والأحكـام قبـل أي شـيء. يجـب علـى المعلـن أن يكتـب تلـك الجملـة حتـى يجـذب الأنظـار ولـو حتـى بخـط صـغير لا يـرى بـالعين المجـردة ! وحـين تـأتي لتطالـب بمـا رأيتـه فـي الإعـلان يقـال لـك ألـم تقـرأ فـي الإعـلان تطبـق الشـروط والأحكـام ؟ مـا نقولـه لـك هـو مـن ضـمن تلـك الشـروط والأحكـام وتمشـي تجـر أذيـال الإحبـاط بعـدما فرحـت بـالعرض الكبيـر الـذي لا يفـوت . سـئمت مـن تلـك الجملـة التـي تتـدخل فـي كـل شـئون حياتنـا وكـأن الحيـاة تتعلـل بعلـل حتـى لاتعطينـا مـا نريـده بسـهوله وبسـاطة! مـاذا سـيجرى إذا أخـذنا مـا نريـده بـدون شـروط أو أحكـام تطبـق علينـا لتحرمنـا طعـم الفرحـة واللـذة ؛ تعـبس الحيـاة فـي وجهـك لتقولـك لـك لـن تـنجح إلا بشـرط ، أن تبـذل جهـود مضـنية وتفشـل وتـدور حـول نفسـك وتسـأل نفسـك فـي حيـرة : مـاذا أفعـل ؟ حتـى تـرد عليـك الحيـاة غـامزة : تطبـق الشـروط والأحكـام وهــــــذه ســــــنة الحيـــــــاة يـــــــا بنــــــي !

تلـد الأم الأطفـال وتـربيهم وتمـر بمراحـل شـديدة الصـعوبة وتتـذوق المـرارة والألـم ، وتعـرف أن قـانون الحيـاة هـو تطبيـق الشـروط والأحكـام للأمومـة ! نكبـر ويعـدو بنـا العمـر لنشـعر أن الـدنيا تقـول لنـا : اجلسـوا

علـى هـامش الحيـاة ، فلـم تعـد لكـم فـرص ، اسـتنفذت معـدلات الصـحة و الفـرص والشـباب والجمـال حتـى يـأتي الوقـت مترنحـاً ويخـرج لسـانه لـك فـي محاولـة لاغاظتـك بقـول : كنـت تلهـث ورائـي ولا تجـدني ، كنـت منشـغلا بالعمـل والأبنـاء وتكـاليف المعيشـة والآن أنـا أمامـك ، سـأغيظك وأجلـس بجانبـك بعـدما حاولـت إمسـاكي، الأن أنـا معـك وأنـت لا تريـدني ، تريـد أن تنشـغل ، تريـد ألا تشـعر بـي لكـن هـذه هـي الـدنيا يـا محبـوبي **!** تلـــــــك هـــــــــي الشـــــــــروط والأحكـــــــــام **!**

أيضـــا تـــأتي الشـــروط والأحكـــام لمـــريض بمـــرض مستعصـــي لعـــين ، تحـاول أن ترغمـه علـى أن يتمسـك بحقـه فـي الشـفاء ، يحـاول ويحـاول . يتـرنح ذلـك الإنسـان بـين الشـفاء والمـرض، تجبـره أن يعـي نعمـة الحيـاة والصـحة وتجعلـه يحـارب مـن أجـل البقـاء ولا يستسـلم أمـام الألـم .

مـاذا أنـت فاعلـة بنـا أيتهـا الشـروط والأحكـام ؟ تلـوذِين بكـل فرحـة وكـل نجـاح ؟ أوجـودك حـق أصـيل فـي تلـك الحيـاة؟**!** هـل هـذا حقـا مكتسـبا لـك منـذ وجـد قـانون الـزرع والحصـاد ؟ أم اننـا فهمنـا دنيانـا بطريقـة خطـأ وتهيـأ لنـا أن الحصـول علـى أي شـيء نريـده يكـون بـدون دفـع الـثمن أو حتى إمعان النظر في الشروط والأحكام ؟**!**

هوس المشاهدات

الأمس كان الحكم على قيمة أي عمل فني هو الإشادة به واحترام المشاهد له ، فنصفق ونحتفى بنجاح العمل أيضا ونقدم توقيرا وإجلالا للعمل الذي يحترم الجمهور ، ويخاطب عقليته العظيمة ويحرك فيه المشاعر وينسج الخيال وأجواء الإنجذاب نحو العمل وأبطاله ... وبعد مرور وقت احتلت فيه التكنولوجيا كل سبل المعرفة ، وأصبحت هي الآداة الأكثر سهولة لتوصيل القيمة إلى المشاهد ، تراجعت القيمة قليلا لتأخذ مكانها التجارة والربح الذي بات هوس العصر الآن ، لذلك إن وضعنا الكم والكيف الآن على الميزان لنعرف هل القيمة مازالت هي الأهم لدى المجتمع أم لا ؟ فسوف تكون الكفة الراجحة هي كفة الكم وليس الكيف أو بمعنى آخر هوس "المشاهدات". فالكل الآن يتسابق ويتنازع على من هو صاحب الأعلى مشاهدة؟ من الذي استطاع أن يكون " ملك المشاهدات "؟ من الذي جذب الجمهور ليس بفنه أو بقيمته ولكن بأي وسيلة يمكن أن تكون ، فهوس المشاهدات أصبح يعتمد قانون الغاية تبرر الوسيلة ...ولسان المنطق الحالي للشهرة هو إذا كنت ألفت انتباه الجميع وأجبرهم على أن يشاهدونني ، أنا " نمبر وان " ،هل أصبح مقياس النجاح هو عدد الذين شاهدوا العمل الفني ؟ أم في قيمته الفنية والمعنوية و الفائدة التي تعم على المشاهد والاستمتاع بأجواء الدراما مثلما تعودنا ، لماذا انقلبت المووازين ؟ ورجحت كفة الكم عن الكيف والجودة ؟

هل هذا راجع للوضع المادي و الاقتصادي للمجتمع أم تدني الثقافة الفكرية للمشاهدين ، أم ان متطلبات السوق تغيرت ؟ هل سيظل تفكير المنتج يسيطر على عقولنا ويحتكر معايير أحكامنا على الجودة الفنية ؟ كم مرة شاهدت برنامجا استفزازيا مهينا للضيوف من أجل أن ترى ما يحدث حتى لا يفوتك العراك الذي يشتعل بداخل الاستوديو ، فتزيد عدد المشاهدات ويظن فريق البرنامج أن ذلك نجاح والأرقام خير دليل ! إلى متى سننحاز لثقافة" شاهد فقط ولا يهمنا رأيك" ، نريد أن نضعك ضمن الملايين التي تحت خانة المشاهدات على اليوتيوب ؟ ولسنا ضد تقييم المشاهدات في حد ذاتها لكننا أجبرنا على صراع احتدت سطوته واحتكر بمبالغته كل مقاييس التقييم !

اللون الرمادي

أحب اللون الرمادي !

الحياة تتراقص بين الهم والفرح ، السعادة والحزن ، الجد والعمل، تتدفق التناقضات حولنا لتكشف عن نبض قلوبنا بالحياة ،لا نشعر بقيمة الحياة إلا عندما نتأرجح بين متاهات الحياة ؛ فتارة نحب الإنطلاق والخروج ، نكتشف حبنا للحياة والطبيعة والبشر، وتارة نوصد أبواب التفاؤل ونهرب لننزوي في إحد الأركان، لا نقبل على الحياة ويتسم المشهد بالغبار الذي يخنق تفاصيل الصورة، ونقرر أن السعادة لن تطرق الأبواب من جديد ، نحزن وندمع وتمتلىء أعيننا بالأسى والعجز والحرمان. ينتهي الحزن فتأتى الأفراح مهللة بالأخبار السارة التي تجعلنا نتطاير فوق كل غبار كان يتصدى في المشهد،تشرق الشمس وتزهو أعيننا معلنة جمال أشعتها الصفراء التي تعلن عن إستئناف الحياة رغم كل القسوة والجفاء الذي نعانيه في دنيانا ، وتمر الأيام تترنح بين السعادة والحزن ، تتراقص بليونة على سلالم النجاح والفشل تتأرجح خطواتها بين الأمل واليأس، تخطو بخطوة نحو الأسود فنعلن حالة الحداد ونظن أننا سنظل في تلك المرحلة للأبد ثم تلقي بينا الحياة فجأة نحو الأبيض ،

فننتشـــي فرحــاً ونــرقص ونــذهل مــن ســهولة تقلــب حــال الــدنيا ، أدرك أنــه تنــاقض فــي حياتنــا يعبــر عــن بســاطته وعمقــه ،أحــب الرمـادي لأنـه يمـزج بـين الحـب والغـدر وبـين النجـاح واليـأس وبـين الرغبــة والكــره وبــين الحاضــر والمســتقبل، أحــب الرمــادي لأنــه يحمـل رسـائل قويـة بـأن دوام الحـال مـن المحـال ، وأن الـدنيا ليسـت مســتقره علــى تــارة واحــدة أعــرف ان هنــاك مــن يحــب الأبــيض وهنـاك مـن يقبـل الأسـود علـى مضـض ولكـن مؤكـد انهـم لـم يكتشـفوا جمال الرمادي بعد !

إنسان مع وقف التنفيذ

كثيـــرون علـــى قيـــد الحيـــاة ، قليلـــون علـــى قيـــد الإنســـانية **!**
نقـول كثيـرا كلمـة الإنسـانية ونكررهـا، نتحـدث بالنيابـة عنهـا ونطالـب بـالحقوق وننسـى الواجبـات ، الإنسـانية كلمـة ليسـت هينـة أو سـهلة الفهـم كمـان نـزعم ، الإنسـانية هـي أن تكـون إنسـانا ، لـيس فقـط أن تكـون علـى قيـد الحيـاة و جسـمك يقـوم بالوظـائف الحيويـة لتتصـف بصـفات الإنسـان ، أن تكـون إنسـانا يعنـي أن تكـون حـراً فـي عقلـك ونفسـك واختياراتـك ، أن تكـون إنسـانا يعنـي أن تكـون رحيمـا بغيـرك وتشـعر بمـن حولـك ، تضـع نفسـك مكـانهم فـي مأسـاتهم ، أن تمـد يـدك لتسـاعدهم ، تبصـر نقائصـهم وتتغاضـى عنهـا لأننـا جميعـاً بشـر ولـيس طبعنـا الكمـال ،أن تكـون إنسـانا يعنـي أن تكـون صـوتا لمـن لا صـوت لـه ، أن تصـنع الفـرق فـي حيـاة الآخـرين وتجعـل حيـاتهم أفضـل ، أن تكـون إنسـانا يعنـي أن تحـب وتحمـل طاقـات الحـب لكـل مـن حولـك ، أن تكـون انسـانا يعنـي أن تكـون فليسـوفا **!** نعـم فالفيلسـوف هـو محـب الحكمـة، فتكـون محـب للخيـر والأخـلاق والجمـال والحكمـة . .. أن تكـون إنسـانا يعنـي أن تـدرك حقيقـة أنـك مخلـوق فـان وأن لـك أيامـا قصـيرة فـي الـدنيا، نتصـف بالإنسـانية فقـط حينمـا نـدرك أن الإنسـان هـو أعظـم المخلوقـات التـي تسـتحق أن يعـيش فـي سـلام ووئـام مـع أخيـه الانسـان ، الإنسـانية هـي ضـد الحـرب ، ضـد الـدم ، ضـد الـدمار. الإنسـانية هـي أن نسـعى للبنـاء والتشـييد والتغييـر والوفـاق.... لا أتكلـم عـن المدينـة الفاضـلة أو شـيء خيـالي لا يمـت للواقـع بصـلة ولكـن عليـك أن تبـدأ بنفسـك وتـزرع فـي أبنائـك الإنسـانية وقبـول الآخـر وتهـدم أسـوار التعصـب والكـره والنبـذ مـن حولـك وتنـزع سـواد الأفضـلية والطبقيـة والعرقيـة مـن رؤيتـك وتفهـم أننـا كلنـا بشـر مهمـا اختلفنـا ، حينهـا سـيجنى الإنسـان عظـم ثمـار التحضـر والسـلام والخيـر. فأحيانا نكون بشر ولكن مع وقف التنفيذ .

وصمة عار !

الحل الوحيد للمشاكل النفسية : هو لاتكن عاطلاً ولا تكن وحيداً.....أحمد خالد توفيق

النسيان ...ما إن يذكر أحدا جروحه وأوجاعه وعاره حتى يكتشف أن ندوبه في ظهرة لم تندثر، بل أنها تتخذ شكل علامات على جلده، وهنا يعلم أن وجعه لم ولن يسنى ، وهكذا الحال والقصة شبيهة ولكن مع إختلاف الأبطال، يمسك المجتمع بالسوط ويجلد كل من يعاني من " مرض نفسى "ويعتبر إن التهمة هي مرضه ! فكيف تسول له نفسه ويمرض بذلك المرض ويشبه المجنون؟! وإن كان القانون لا يحمي المغفلين ، فالمجتمع لا يتحمل "المجانين" وإذا ظن المريض أنه تعافى من مرضه وتحسنت حالته يكتشف إن المجتمع يتذكر ندوبه و سقمه ويركض هنا وهناك ويطلب من عائلته وأقاربه وأصدقائه ألا يخبروا أحدا عن طبيعة مرضه وإلا سيوصم بالعار، لا يرحم الناس المريض الذي يتعرض للإكتئاب أو لأي نوع من أنواع المرض النفسي الذي يأتي نتيجة لمشاكل أو ضغوطات الحياة أو حوادث مفاجئة أو تراكمات في التنشئة الإجتماعية والتربية، بل ينعت المجتمع المريض النفسي بالمجنون ولا يفرق بينه وبين المريض العقلي أو الذين يعانون من خلل عقلي، فنحن تربينا على ثقافة مغلوطة وظالمة وتتصف بالجهل الشديد في مجتمعاتنا ، فلا نحترم ولا نقدر ولا نعي حتى طبيعة المرض كما تغذينا على

هذه الثقافة من الأفلام والدراما التي أحياناً ترسم صورة خاطئة للأمراض النفسية وللمصحات النفسية ، كم رأينا مشاهدا قاسية عن العلاج بالجلسات الكهربائية التي تعالج بعض الأمراض، وكيفية إستخدامها و أنها تستخدم بطريقة مرهبة وقاسية وكأنها تعذيبا، هذه التصورات هي بعيدة كل البعد عن الصحة ، كما صورت لنا الدراما أيضأ المريض النفسي هو الشخص الذي تتجمع حول عينيه الهالات السوداء ونظراته المريبة والمخيفة ولا أستبعد أن يتصور البعض أن المرضى النفسيين يرتدون فوق رؤوسهم أوعية طعام ويصفقون ويقفزون ويهرولون بأي حديث....نعترف في مجتمعاتنا بالمرض الجسدي، ونرثي له و نشفق على كل من يعاني منه ونقدر أيضأ خطورته وكيفية العلاج منه ، أما المرض النفسي يمكن أن يصيب أي انسان نتيجة لظروف قاسية تعصف بالانسان ولا يقدرعلى مواجهتها أو تقبلها فتمرض نفسه ويحدث خلل أو عدم اتزان... وقد يكمن المرض منذ الصغر ولا يظهر إلا في ظروف معينة ... الألام المبرحة التي يعاني منها المريض النفسي ولا نشعر به، ففقدان ذاته واتزانه النفسي ليس بأمر هين .... هناك أنواع كثيرة للمرض : الاكتئاب ،القلق النفسى ،الرهاب ، الوسواس القهري ، بارانويا، إضطرابات شخصية ، فصام وأنواع أخرى كثيرة .

وهنا يتحمل المريض اعباءً فوق هم مرضه حيث يبدأ الناس في التحفظ عند التعامل معه، أو محاولة اخفاء العائلة والأقارب طبيعة مرضه والشعور بالخزي من مرضه لغياب الثقافة يتم وصم المريض بالعار ونعته بالجنون

والأصعب أن يتهم المجتمع المريض بأنه ليس قريبا من الله وغير متدين وإيمانه ضعيف ؛وإنما أصيب هكذا بسبب وهنه وضعفه .

قد يجهل البعض أن طبيعة البشر مختلفة وقدرة تحملهم لضغوط الحياة متباينة وإذا سمح الله بالداء فهو جعل للداء الدواء .

ليس هناك ما يخجل في المرض.... لماذا نجد الناس يرفضون العلاج النفسي ؛ بسبب نظرة المجتمع لمن يذهب إلى عيادة الطبيب النفسي؟

فهو مكان طبيعي للعلاج لا شك فيه أو ريبة ! قد يعاني بعض الأطفال من اضطرابات في الشخصية ويرفض الآهالى تقويم سلوكهم بواسطة الطبيب النفسي وتجد من يصرخ معترضا ابني ليس بمجنون حتى أذهب به إلى الطبيب النفسي ! هذا طبعا نتيجة لغياب الوعي والثقافة والمعرفة الصحيحة للعلاج النفسي والتقويم السلوكي . نحتاج بشدة في المجتمع الشرقي لمزيد من التوعية ونشر ثقافة تقبل المرض النفسي وكيفية التعامل معه وعدم رفض المريض واقصائه وتهميشه عن المجتمع حتى يتخطى مرحلة مرضه ولا يعود يذكر ندوبه كما قلنا ويستأنف دوره في نهضة و تطور مجتمعه . فللبيئة المحيطة بالمريض دورا هاما في تماثله للشفاء والتعافي من المرض ، لا تخجل إذا شعرت بفقدان الرغبة في الحياة ، اذهب واستشرالطبيب النفسي لا تشعر بالعار إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من تلك الأمراض ، إحترم وقدر من يعانون من تلك الأزمة .

ابدأ بنفسك حتى تتعافى مجمعاتنا من تلك النظرة القاسية وتتخلى عن دور الجلاد وترفق مساندة المرضى النفسيين .

دعونا نزيل وصمة العار عن هؤلاء !

اخبريهم سنك .... لا تخجلي

الفرصة تكرر في العمر ألف مرة لكننا لا زلنا نقنع

أنفسنا أنها لا تأتي سوى مرة واحد

محمود أبو زيد

أن تسأل سيدة عن عمرها أو سنها يعتبر ذلك من الأسئلة المحظورة ومن الأشياء المخالفة للأتيكيت ، فليس لك الحق أن تعرف سنها إلا إذا كنت طبيب لمعالجتها أو للتقديم في وظيفة أو في أستجوابا رسميا ؛إذا تجرأت وسألت ذلك السؤال فهي تعتبره أمرا شخصيا وليس من شأن أحد التدخل فيه .

يشكل السن أو العمر أمرا هاما وجوهريا بالنسبه للسيدات وخاصة إذا تخطت العقد الثالث من العمر ، فهن يظنون أن تخطي سيدة الثلاثين أو الأربعين عاماً بمثابة أولى نهايات شبابها وجمالها و أنوثتها .... تعتقد المرأة أن العمر جرى ؛وفاتها الكثير وأن القادم هو بداية الأمراض والكبر وفقدان الجمال والشباب .... و للأسف تحصر أغلب النساء العمر و الاستمتاع به في مرحلة واحدة وهي مرحلة الشباب وكأنهن كلما كبرن وتقدمن في السن كلما ازددن قبحاً ... و كلما مرت الأيام كلما فقدن الحياة والمتعة والشباب .

لم لا نسأل أنفسنا أن الله لم يدم شبابنا إلى المنتهى ونظل "كالفامبير" في الأفلام الأجنبية نحتفظ بشبابنا و نضارتنا و حياتنا تغدو كما هي بدون تغيير ..... هل سنكون سعداء في تلك الحالة ؟ هل سنستمتع بحياتنا ؟ للأسف لو كنا نشعر بالاستمتاع بكل

وقت في حياتنا ونقدره لتغيرت نظرتنا للأمور ، كثيراً ما ننظر إلى صورنا في المرحلة الجامعية مثلا ونقول ليت الأيام تعود ! في تلك الفتره لم نكن سعداء كسعادتنا بالأن ونحن ننظر إلى الصور ! لماذا عندما ننظر إلى صوره زواجنا نظن أنها كانت أيام سعيدة أما الأن فالحياة مليئة بالمسؤليات والواجبات المنزلية والهموم الثقيلة ؟ وغدأ عندما ننظر إلى صورتنا مع الأبناء سوف نتمني أن تعود بنا الأيام ، دائما المراحل السابقة هي الجميلة ، دائما الماضي هو الأجمل ، دائما الذكريات هي الأمثل ، متى سنقدر كل وقت في حياتنا ؟ متى سنكون سعداء بما لدينا ؟ متى سنشعر بالإرتياح والرضا ؟ أم سوف نقضي اعمارنا نلهث ونجري وراء السعادة ولا نشعر بها . " الكنز في الرحلة " مثلما قال باولو.

ّحياتنا هي رصيد خبرات ومعارف و تجارب ، وكل مرحلة تضيف لذلك الرصيد ، كلما تزداد خبراتنا كلما تتغير شخصيتنا ونكون أكثر ثراء و حنكةً .

الشخص الذي أنت عليه اليوم عزيزتي هو نتاج المراحل السابقة في حياتك بخبراتك وتجاربك وأحداث حياتك .... كلما كبرت وتقدمت في العمر كلما ازددت فخرأ بما وصلت إليه.

أوبرا وينفري تقول في كتابها ما أعرفه على وجه اليقين : " أنت لست المرأة نفسها التي كنت عليها قبل عقد من الزمان ، إن المغزى من التقدم في العمر هو التغيير ، إذ اتركنا أعمارنا تتقدم ، فستظل تجاربنا تعرفنا على أنفسنا .

أنا احتفل بتقدمي في العمر ، أفتخر به وأحترمه " كما تفخرين بتقدمك و إنجازاتك ، افخري أيضاً بعمرك وسنك ولا تخجلي من أن تخبري أحدا به .، الجميع يجري في سباق الحياة لاهثأ نحو النهاية المحتومة ولا فرار ، ما أحلى أن تكوني ممتنة لكل لحظة في حياتك شعرت فيها بفرحة ، ما أعمق أن تكوني شاكرة لكل حدث سبب لك ألم وجعلك تكوني اكثر نضجأ ، ما أجمل ان تكوني فخورة بكل عمل قمتي به وكل أنجاز صنعتيه كلمة السر عزيزتي هي الإمتنان .

الآن أو لا

النجاح .. سلم لا تستطيع تسلقه ويداك في جيبك.

جورج إليوت

وجد الكلب طعامه ففرح واستقر في مكان هادئ حتى يتمكن من الاستمتاع بوجبته، وإذا به يجد حيواناً أصغر منه وأضعف ولكن أكثر دهاءا ، جاء ليختطف منه طعامه في سرعة وخفة مذهلة حتى وجد الكلب نفسه يقف بلا حراك من المفاجأة ..... وهنا قرر الكلب أن يسترد طعامه وأن يلحق بالسارق فانطلق بكل قوته وركز على هدفه وطرد كل تفكير أو رغبة من عقله و أستأثرت عليه رغبته الملحة في اللحاق بطعامه ..... وبينما هو يركض لمحه مجموعة من الكلاب ورأوه يجرى بكل ما أوتي من قوة حتى استعجبوا وتساءلوا عن سبب ركضه وسرعته هكذا وقرروا أن يركضوا معه حتى يعرفون السر لأن فضولهم يملكهم .

وظلوا فترة يحاولوا اللحاق به حتى تعبوا واحدا تلو الآخر وتوقفوا يلهثون ويلتقطون أنفاسهم ولم يقدروا أن يستأنفوا الركض لأنهم لم يعد يهمهم السبب ؛فالجري وراء شئ مجهول لا طائل منه .

أما عن الكلب اللاحق بطعامه فأصر أن يجرى ؛ لأنه كان يرى هدفه جيدأ ويعرف ورأه ماذا يجد لذا لم يتوقف لحظه ولم يستسلم حتى تمكن من امساك طعامه واسترداده ونجح في تحقيق هدفه منتصراً .

هكذا كل من يجرى فى سباق الحياة وراء الأهداف وييأس ويستسلم ويدعي بأن الظروف ليست في صفه وأنها تعانده .

لعل هذه القصة تغير مفهومك عن الأصرار على النجاح وعدم الاكتراث بما يفعله الاخرون .

للأسف هناك البعض يجرى وراء أشياء زائفة أو سراب ،بمعنى أصح هناك من لا يعرف ماذا يريد في الحياة فيجرى وراء أحلام الأخرين ويفشل لأنه لا يراها أو لا يعرفها جيدا ،فهي لم تكن شغفه من البداية فهو يريد فقط الشهرة أو النجاح بأي طريقة ولا يملك حلما حقيقيا يحيا من أجله لذلك يمل في منتصف الطريق و يترك طريقه ويطرق باب طريق جديد ظنأ منه أنه سوف ينجح فيه .

الحلم هو الشغف الذي يضرم نيران الحماس ويجعل طاقتك تتقد لكي تسعى وتسعى حتى تنجح فهو الضامن لك بعدم التوقف في المنتصف ، لأنه وقود يجدد نفسه بنفسه ، أما من يترك حلمه ويبتغي الراحة فهو كمن يطلب الماء في مكان قفر ويخيل له أنه وجد شلالات مياه فى وسط الصحراء ويطمئن نفسه بها ، وإذا ذهب إليها يصدم أنها سراب .

حلمك و معنى وجودك وسر تميزك وبصمة اختلافك على هذا الكوكب ، هدفك هو حياتك ووقتك وكنزك المدفون ، الأحلام الحقيقية لا تهدأ ولا تنام حتى تتحقق وتصبح واقعا جميلا ، الحلم هو الماء الذي يسقي زهرات الحياة واذا كنت تراه في ارتفاع السماء وأنت بعيد عنه على الأرض ؛فقد استطاعت الطائرات أن تحلق فوق السحاب وإذا كان حلمك في أقصى البلاد فلم تعد فواصل للزمان ولا المكان ، إذن لا مستحيل .

فالمستحيل يقبع في فراش العاجز عن الحلم أو الذى لا يريد أن يتعب أو يبذل الجهد أو يريد الحياة كفراش ناعم وثير ولا يبتغي إلا النوم والراحة .

وإذا كان هذا الكلام ليس حقيقيأ فلم نكن نجد عظماء ثابروا حتى تربعوا على عرش النجاح مثل أديسون ، كارنيجى، شكسبير ،ميرى كورى ، ابن سينا ، الغزالى ، ابن خلدون وايضا من النساء العربيات نوال المتوكل ، سميرة موسى ،زها حديد ورنيا علوانى ونور الشربيني وغيرهم ممن عرفوا طريقهم وتمكنوا من الوصول .

حارب من أجل هدفك ،ولا تسمع للقطيع ولا تمش معهم ،وتشاهد غيرك يحقق الآمانى و يصعد عاليأ ،وحينئذ تندب حظك وتقول هذه

حظوظ وأنا لا أملك إلا قليل من الحظ ، فلا حظ ولا صدفة في النجاح فالله يوفق من يسعى ويعمل ويعرف طريقه ،فالآمانى تظل امانى اذا لم نعمل من أجل تحقيقها وتحويلها لواقع ملموس والهدف بدون استراتيجية وخطط نمشى وفقها هي ليست الآمال وطموحات . ابحث عن حلمك واركض من أجله ولا تيأس مهما حدث ؛ حتماً ستصل وإذا سمعت ضحكات الآخرين في بداية الطريق سوف تستمتع بأصوت تصفيقهم في نهايته . لك القرار انطلق فلم يعد وقت للتأجيل ... الآن أو لا

اعط مساحة لخيالك

الـــــــذي لا يوجـــــــد لديــــــــه الخيــــــال لـــــــيس لـــــــه أجنحـــــــة
محمد علي كلاي

اعط مساحة لخيالك

الخيال كنز مدفون بداخل كل شخص وعليه أن يوظفه ويسنتفع به ، لذا يجب أن تعلمي عزيزتي أن بداخل عقلك مجموعة من الإبداعات وليدة تأملاتك وتفكيرك لذا يجب أن تخصصي مساحة يومية للتفكير وللتأمل حتى يتعود عقلك على إنتاج أفكار جديدة تنتفعي بها في تربية أبنائك و عملك وحياتك كلها دعينا أولاً نعرف ما هو الخيال ؟
إنه محرك كبير لكل شيء في العالم وكأنه مولد لكل الإنجازات والأفكار ، فهو البداية الذي أتت بالكهرباء والطائرة والمكوك والصاروخ والتلفاز والهاتف وأيضا الكتب ولوحات الفنانين والأبداعات، هو أيضاً السر وراء اينشتاين و بيتهوفن و شكسبير و غيرهم من العباقرة ، هو الذي يدفع إلى النجاح ، في البداية تكون نظرتك له كشيء غريب لا يمكن أن يحدث ولكن بالعمل عليه وبالإصرار والمحاولات العنيدة يصبح واقع موجود وشيء ملموس .

كما يقولون في الخيال حياة .

بالفعـل لا يوجـد إنجــاز بــدون فكــرة جــاءت فجــأة تطــرق بــاب تفكيــر شــخص و صــدقها وظــل يعمــل حتــي حققهــا ، ولا فكــرة بــدون خيــال إنســان مبـدع حــاول أن يتخيـل شـيء مختلـف غريـب لـيس متعـارف عليـه وجعـل منــه حقيقــة ، حتــى اللوحــات الرائعــة المليئــة بالجمــال و الألــوان المبدعـــة كانـــت مجـــرد أفكـــار و خيـــالات بـــداخل الفنـــان الـــذي رســـمها وايضــاَ الكتــب والنظريــات والروايــات والقصــص التــي تجعلنــا نعــيش بــداخلها هــي فــي النهايــة مجــرد مــن وحــي خيــال المؤلــف قــد تكــون شــبيهة بمواقــف فــي الحيــاة ولكــن أبطالهــا و أحــداثها مــن نســج خيــال الكاتــب .

الخيــال هــو نتــاج التفكيــر والتأمــل والرغبــة والســعي وراء الأفضــل ، فالخيــال هــو بصــمة مختلفــة تــدور بــداخل عقــل كــل انســان مفكــر ومتأمــل او حتــي تــأتي احيانــاَ بمحــض الصــدفة ، هنــاك مــن يفــتح البــاب ويبــدي إعجابــه بــالفكرة وهنــاك مــن تخطفــه الضوضــاء والواقــع والحيــاة وأيضــاً هنـــاك مـــن يفكـــر ويطـــور الفكـــرة فيـــأتي فـــيض مـــن الأفكـــار الأخـــرى . وهنــا يــأتي السـؤال المهـم : كيـف تحـول خيالـك إلـى أفكـار بنــاءة ؟ إليـك بعــض النصــائح التــي يجــب أن تتبعهــا حتــى تنمــي خيالــك ومســتوى الإبتكـــــــــــــــــــــــــــــــار والتفكيـــــــــــــــــــــــــــــــر :

خصص وقت للتأمل الدائم يومياً

#كن كثير الإطلاع والقراءة.

#حاول دائماً أن تعرض وتقدم افكارك بطريقة غير تقليدية
#الإبداع يولد الإبداع ، الفكرة تأتي بعدة أفكار بعدها ، العمل يولد العمل
#لا تتأثر إن سخر أحد من أفكارك المختلفة ربما كان التلفاز والطائرة والمكوك الفضائي أفكار مثيرة للسخرية .
الإبداع هو طريقك لتقدم لنفسك وللآخرين وللعالم أجمع، فهو المسعى إلى حياة أفضل وبصمة فارقة في حياة الآخرين ، وما أحلى الخيال والأفكار عندما تؤول إلى إنجازات في أرض الواقع ، ولا أقصد بالطبع الخيال المريض وأحلام اليقظة أو الاستسلام للخيال للهروب من الحياة، فالحياة عندما تمتزج ببعض الخيال يصبح الواقع أجمل .
لا تسجن نفسك بداخل قيود وإطارات مقيدة ومكبلة ، اطلق لخيالك العنان و اسع نحو الأفضل دائما .

الفهرس









مع تحيات ..حسام..منى..إسراء